

REHABILITACIÓN EN DESACONDICIONAMIENTO

(MANUAL DE TRANSFERENCIAS PACIENTE INDEPENDIENTE)

Servicio de Rehabilitación

Hospital Obispo Polanco

1. GIRARSE EN LA CAMA

- Tumbado en la cama, con el respaldo levantado a 30º, asegúrese que tiene espacio suficiente para poder girarse.
- Para tumbarse sobre el lado izquierdo, debe estar colocado lo más próximo posible al borde derecho de la cama.
- Doble la pierna derecha y apoye el pie sobre la cama. La pierna izquierda permanece estirada.
- Cruce la mano derecha para agarrarse al borde izquierdo de la cama.
- A la vez que hace fuerza con la mano derecha, deje caer la rodilla derecha hacia la cama.



2



3



2. SENTARSE EN LA CAMA

- Primero, asegúrese de que la cama esté en la posición más baja posible.
- Pase a tumbarse de lado, como se le ha explicado en el punto anterior.
- Estire las dos piernas y llévelas hacia delante sacando los pies de la cama.
- Con el brazo que le queda abajo, haga fuerza contra la cama para ir levantándose, dejando que las piernas caigan hacia fuera de la cama, hasta que los pies toquen el suelo.



2



3

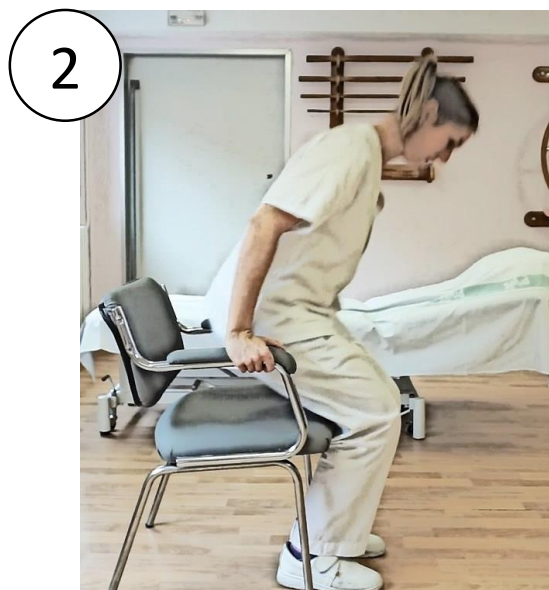
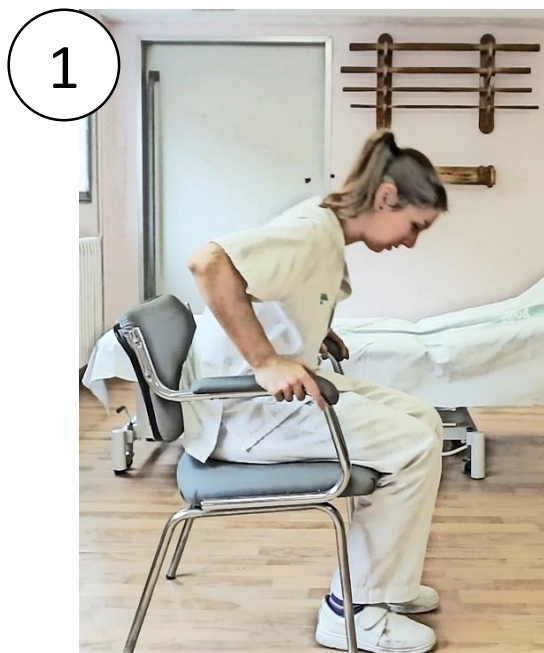


4



3. LEVANTARSE DE LA SILLA

- Es recomendable que la silla tenga reposabrazos.
- Coloque los pies bien apoyados en el suelo, un poco hacia atrás.
- Apoye ambas manos en los reposabrazos de la silla.
- Incline el cuerpo un poco hacia delante y haga fuerza con las manos para ponerse de pie.



4. SENTARSE EN LA SILLA

- Es recomendable que la silla tenga reposabrazos.
- Acérquese a la silla hasta que la parte posterior de la rodilla contacte con ella.
- Apoye ambas manos en los reposabrazos de la silla.
- Doble las rodillas, lleve el culo hacia atrás y siéntese lentamente sin dejarse caer.



RECOMENDACIONES

- Utilice siempre calzado cómodo y cerrado.
- Cuide su postura en la medida de lo posible. Procure mantener la espalda recta y ayúdese del cuerpo y de los brazos para ponerse de pie.
- Si no se ve capaz de realizarlo usted solo, pida ayuda.

Puede encontrar un vídeo explicativo de estos ejercicios en
<http://opolanco.es/rehabilitacion.php>

En caso de duda, puede consultar con el Servicio de Rehabilitación
llamando al teléfono del Hospital Obispo Polanco: 978 65 40 00