

# **REHABILITACIÓN EN DESACONDICIONAMIENTO**

## **(MANUAL DE EJERCICIOS EN SEDESTACIÓN)**

Servicio de Rehabilitación

Hospital Obispo Polanco

## 1. EJERCICIOS RESPIRATORIOS

- Siéntese en una silla, con los pies bien apoyados en el suelo y ligeramente separados.
- Coloque las manos sobre la barriga.
- Coja aire por la nariz y llévelo a la barriga, a la vez que la hinchamos. Intentar no mover el pecho.
- Suelte lentamente el aire por la boca a la vez que meta la barriga.



## 2. ELEVACIÓN DE BRAZOS CON MANOS ENTRELAZADAS

- Siéntese en una silla, con los pies bien apoyados en el suelo y ligeramente separados.
- Entrelace los dedos de las manos y, con los brazos lo más estirados posible, levante los brazos hacia arriba.
- Baje lentamente y vuelva a empezar.



### 3. DOBLAR CODO CON BOTELLA SENTADO

- Siéntese en una silla, con los pies bien apoyados en el suelo y ligeramente separados.
- Coja con una mano una botella de agua pequeña llena.
- Doble el codo para llevar la botella hacia su hombro.
- Estire lentamente y vuelva a empezar.
- Repita con el otro brazo.



#### 4. ESTIRAR RODILLA SENTADO

- Siéntese en una silla, con los pies bien apoyados en el suelo y ligeramente separados.
- Estire la rodilla todo lo que pueda, despegando el pie del suelo.
- Baje lentamente a la posición de inicio.
- Arrastre el pie hacia atrás, metiéndolo debajo de la silla.
- Vuelva a empezar. Repita con la otra pierna.



#### 5. LEVANTAR PIERNA SENTADO

- Siéntese en una silla, con los pies bien apoyados en el suelo y ligeramente separados.
- Levante la rodilla en dirección al techo, despegando el pie del suelo.
- Baje lentamente a la posición de inicio y vuelva a empezar.
- Repita con la otra pierna.



## 6. JUNTAR PIERNAS SENTADO

- Siéntese en una silla, con los pies bien apoyados en el suelo y ligeramente separados.
- Coloque un cojín pequeño entre las dos rodillas.
- Apriete el cojín y aguante unos segundos.
- Suelte lentamente y vuelva a empezar.



## 7. INCLINAR TRONCO HACIA DELANTE SENTADO

- Siéntese en una silla, con los pies bien apoyados en el suelo y ligeramente separados.
- Inclínese lentamente hacia delante, intentando tocarse los pies con las manos.
- Vuelva lentamente a la posición de inicio y comience de nuevo.



## 8. INCLINAR TRONCO LATERALMENTE SENTADO

- Siéntese en una silla, con los pies bien apoyados en el suelo y ligeramente separados.
- Inclínese lentamente un lado, intentando tocar el suelo con la mano.
- Vuelva lentamente a la posición de inicio y comience de nuevo.
- Repita hacia el lado contrario.



## 9. PULSIONES SENTADO

- Siéntese en una silla con reposabrazos, con los pies bien apoyados en el suelo y ligeramente separados.
- Apoye las manos en los reposabrazos de la silla.
- Haciendo fuerza con las manos y los pies a la vez, intente despegar el culete de la silla.
- Siéntese de nuevo lentamente y vuelva a comenzar.



## RECOMENDACIONES

- Repetir cada ejercicio 8-10 veces.
- Descansar 2 minutos entre un ejercicio y otro.
- Hacer los ejercicios dos veces al día, mañana y tarde.
- En caso de dolor en el pecho, fatiga o mareos, suspender los ejercicios y consultar con el médico.

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