

REHABILITACIÓN EN DESACONDICIONAMIENTO

**(MANUAL DE EJERCICIOS EN
BIPEDESTACIÓN)**

Servicio de Rehabilitación

Hospital Obispo Polanco

1. TRANSFERENCIAS DE PESO

- Colóquese de pie, agarrado en el respaldo de una silla firme, con los pies bien apoyados en el suelo y ligeramente separados.
- Eche todo su peso sobre la pierna derecha, levantando un poco el talón del pie izquierdo.
- Vuelva a la posición de partida.
- Repítalo hacia el otro lado.



2. PUNTILLAS Y TALONES:

- Colóquese de pie, agarrado en el respaldo de una silla firme.
- Bien estirado, despegue los talones del suelo.
- Baje lentamente.
- A continuación, despegue las puntas de los pies del suelo, intentado no mover el cuerpo hacia atrás.
- Vuelva lentamente y comience de nuevo.



3. LEVANTAR LA RODILLA:

- Colóquese de pie, agarrado en el respaldo de una silla firme.
- Bien estirado, levante una rodilla hacia el techo, despegando el pie del suelo.
- Baje lentamente hasta la posición de inicio.
- Repita con la otra pierna.



4. SEPARAR LA PIERNA:

- Colóquese de pie, agarrado en el respaldo de una silla firme.
- Separe lentamente una pierna, despegando el pie del suelo.
- Vuelva lentamente y comience de nuevo.
- Repita con la otra pierna.



5. LEVANTAR LA PIERNA HACIA DETRÁS:

- Colóquese de pie, agarrado en el respaldo de una silla firme.
- Lleve hacia atrás la pierna estirada, sin echar el cuerpo hacia delante, intentando despegar el pie del suelo.
- Vuelva lentamente y comience de nuevo.
- Repita con la otra pierna.



6. SENTADILLAS:

- Colóquese de pie, agarrado en el respaldo de una silla firme.
- Doble las rodillas, echando el culete para atrás, como si quisiera sentarse en una silla.
- Vuelva lentamente y comience de nuevo.



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