

Servicio de Medicina Física y Rehabilitación

FISIOTERAPIA Tabla de Ejercicios COVID-19

HOSPITALIZACIÓN

SINTOMATOLOGÍA LEVE

Planta Baja Bloque A
Centro de Actividades Ambulatorias
Avda de Córdoba s/n 28041 – Madrid

Paciente:
Fecha de entrega:
Fisioterapeuta que lo entrega:

Estos ejercicios están dirigidos a pacientes con COVID-19 que se encuentren en una fase de evolución favorable.

No tienen que aumentar la sensación de ahogo, ni producir desaturación, ni disnea marcada. Ningún ejercicio debe producir dolor.

Sería recomendable supervisión diaria por Fisioterapeuta hasta su correcta ejecución y pautar su progresión.

Criterios de Exclusión:

- Temperatura corporal > 38°C.
- Tiempo Diagnóstico o clínica inicial ≤ 3 días.
- Duración inicio disnea ≤ 3 días.
- Progresión de imagen en Rx de tórax en 24h a 48h > 50 %.
- SaO2 <u><</u> 95 %.
- TA reposo < 90/60 o > 140/90 mmHg.
- Tener lesión o patología reciente que impida realizar estos ejercicios.

Servicio de Medicina Física y Rehabilitación Fisioterapia Hospital Universitario 12 Octubre

Objetivos:

- Mejorar la fuerza muscular, elasticidad y flexibilidad.
- Mejorar la capacidad funcional.

Características:

- Duración: 10-15 minutos.
- Frecuencia: 2 veces al día (mañana y tarde). Si no lo tolera hágalo de forma intermitente.
- Nº de repeticiones por ejercicio: 5 10, descansando 5 segundos.
- Descanse entre ejercicio y ejercicio lo que sea necesario.
- Evitar cambios bruscos de posición, deben ser lentos y progresivos para evitar mareos.

Preparación:

- No comenzar los ejercicios si no se encuentra bien o no ha descansado.
- No realizar ejercicio si tiene indisposición (vómitos, diarrea o nauseas).
- Esperar 1 hora después de haber comido.
- <u>SI EMPIEZA A ENCONTRARSE MAL</u> (sensación falta de aire, sudoración, palpitaciones, dolor en el pecho, mareos, dolor de cabeza, visión borrosa, tos, incapacidad de mantener el equilibrio. <u>PARE INMEDIATAMENTE</u> y avise.
- No movilizar articulaciones en las que porte vía u otro dispositivo.

Postura inicial:

Sentado en el sillón.
Planta de los pies apoyadas en el suelo a la altura de los hombros.
Espalda separada del respaldo.
Tronco en posición erguida.

CUALQUIER DUDA PREGUNTE A SU MÉDICO, ENFERMERA O FISIOTERAPEUTA

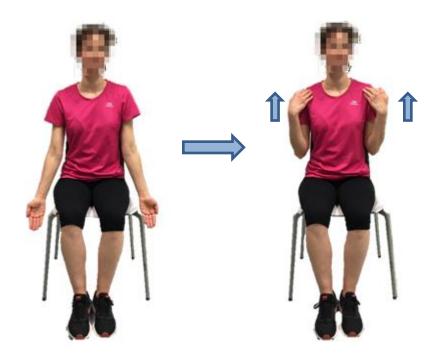


1. FLEXIÓN Y ROTACIÓN DE MUÑECAS



Lo puede realizar sentado o de pie. 5-10 Repeticiones

2. FLEXIÓN DE BRAZOS

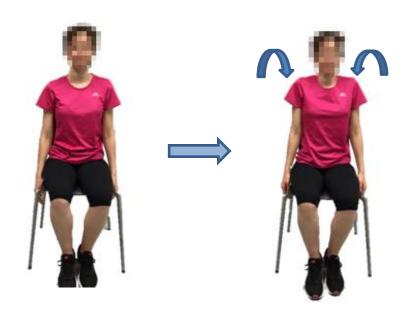


Lo puede realizar sentado o de pie.

5-10 Repeticiones

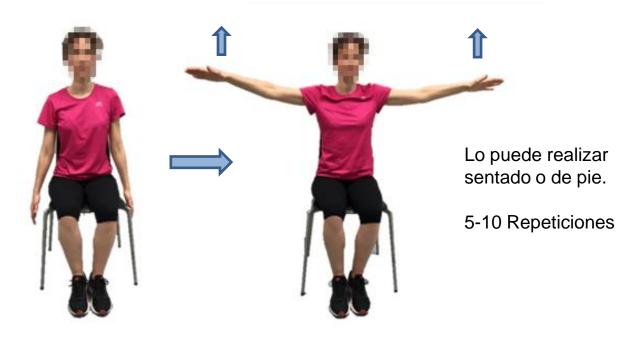


3. ROTACIÓN DE HOMBROS



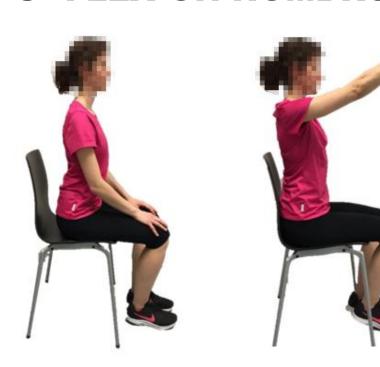
5-10 Repeticiones hacia delante y 5-10 hacia atrás. Mantener hombros relajados.

4. SEPARACIÓN / APROXIMACIÓN DE BRAZOS





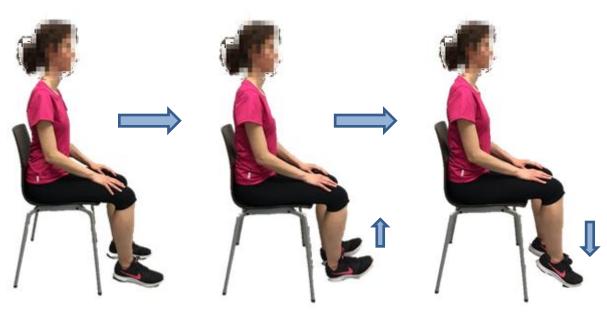
5. FLEXIÓN HOMBROS



Lo puede realizar sentado o de pie. Si no puede con los dos brazos a la vez, altérnelos.

5-10 Repeticiones

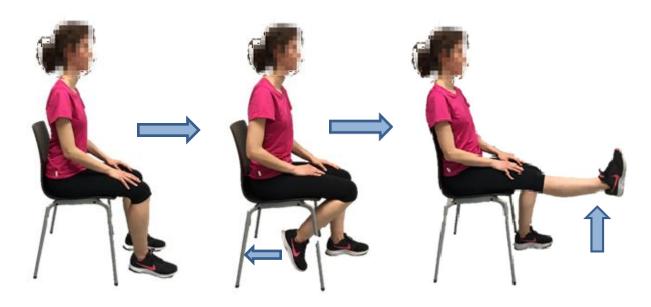
6. PUNTILLAS Y TALONES



5-10 Repeticiones

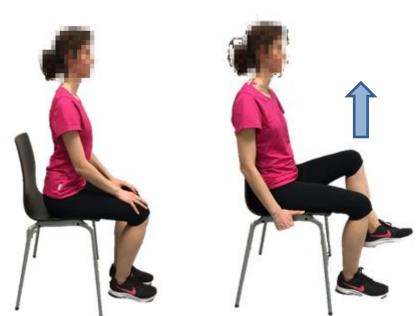


7. FLEXO - EXTENSIÓN RODILLA



5-10 Repeticiones. Ambas piernas.

8. ELEVAR RODILLA



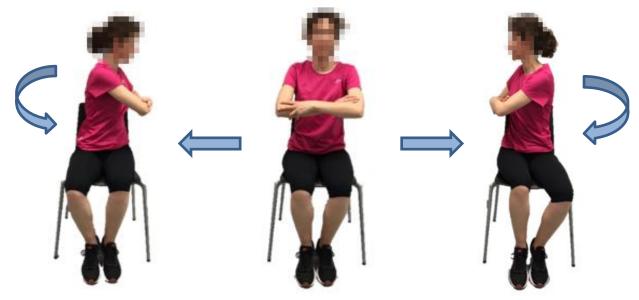
Mantener rodilla elevada 3-5 segundos.

Lo realizará sentado.

5-10 Repeticiones. Ambas piernas.

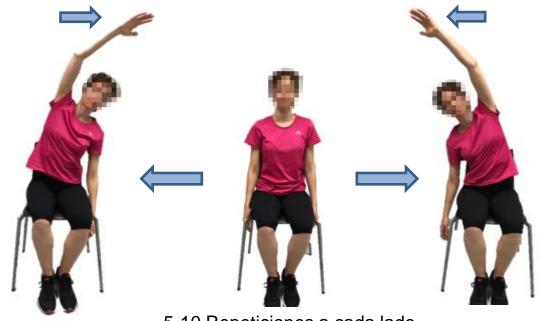


9. ROTACIÓN DE TRONCO



5-10 Repeticiones a cada lado

10. INCLINACIÓN DE TRONCO

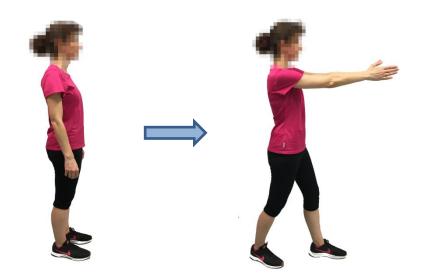


5-10 Repeticiones a cada lado



SOLO SI CAMINA CON AUTONOMÍA POR LA HABITACIÓN PUEDE REALIZAR LOS SIGUIENTE EJERCICIOS

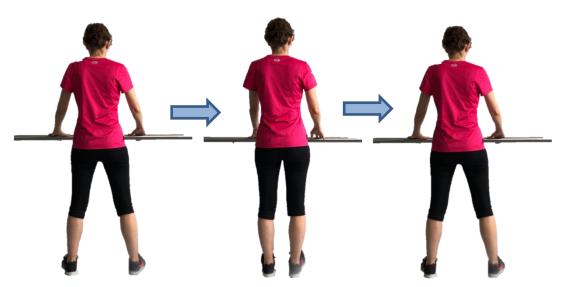
11. PASO AL FRENTE CON BRAZOS EXTENDIDOS



Lo realizará DELANTE DEL SILLÓN. Alternar piernas.

5-10 Repeticiones

12. MARCHA LATERAL

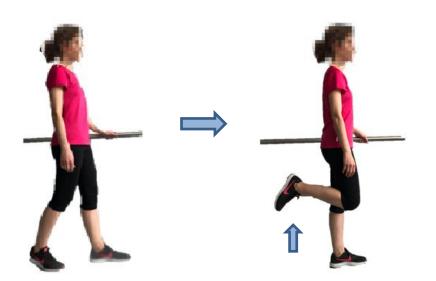


Camine primero hacia una lado y luego hacia el otro. 5-10 Repeticiones.



SOLO SI CAMINA CON AUTONOMÍA POR LA HABITACIÓN PUEDE REALIZAR LOS SIGUIENTE EJERCICIOS

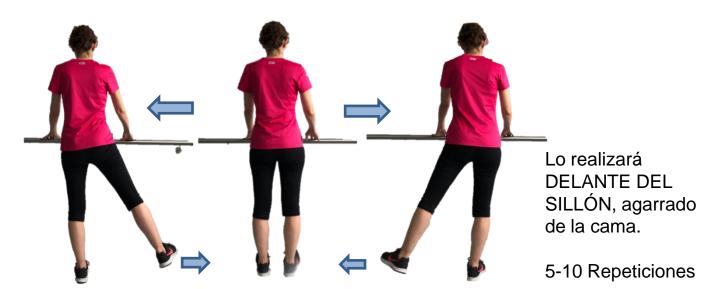
13. FLEXION DE RODILLA



Lo realizará DELANTE DEL SILLÓN, agarrado de la cama.

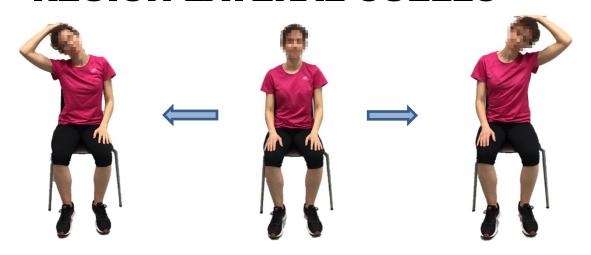
5-10 Repeticiones

14. SEPARACIÓN DE CADERA



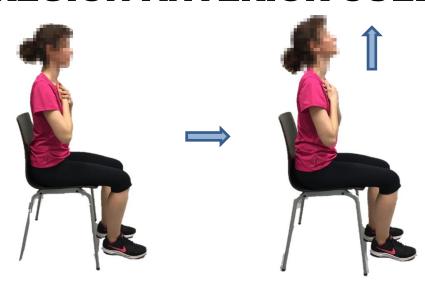


15. ESTIRAMIENTOS REGIÓN LATERAL CUELLO



Mantener estiramiento (tensión) 5 – 10 segundos. Ambos lados. 5 Repeticiones. Hombros relajados.

16. ESTIRAMIENTOS REGIÓN ANTERIOR CUELLO



Coloque la mano sobre las clavículas realizando presión ligera. Mantener estiramiento (tensión) 5 – 10 segundos. 5 Repeticiones.



CAMBIOS POSTURALES

TUMBADO



2.- Boca Abajo (5-10 MIN)



3.- Lado Derecho (5-10 MIN)



Es importante que <u>NO</u> mantenga la misma postura durante todo el tiempo, ya sea tumbado o sentado.

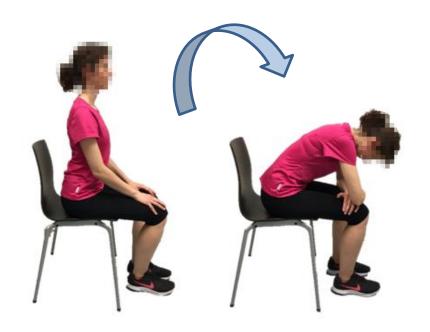


FISIOTERAPIA: TABLA DE EJERCICIOS CAMBIOS POSTURALES

SENTADO

1.- Inclinación hacia delante descansado los codos sobre las rodillas.

Mantener 3-5 minutos 10 Repeticiones



2.- Mantener brazo derecho o izquierdo apoyado en la cabeza.

2-3 minutos.

5 Repeticiones.

Hombros relajados.





Es importante que <u>NO</u> mantenga la misma postura durante todo el tiempo, ya sea tumbado o sentado.



FISIOTERAPIA: TABLA DE EJERCICIOS ESCALA DE BORG

Escala Subjetiva del Esfuerzo Percibido

- Siempre tenga en cuenta esta escala.
- Cualquier actividad que realice valore su esfuerzo de 0 a 10.
- No pasar nunca de 3.



NOTAS:				
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		

