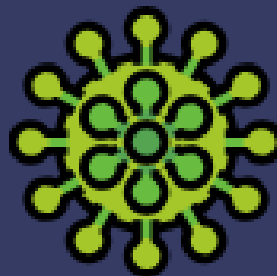
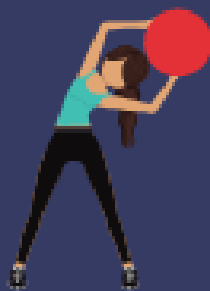


GUÍA DE EJERCICIOS

PARA PACIENTES CON COVID-19



MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN

PANAMÁ, ABRIL 2020
VERSIÓN 1.0

GUÍA DE EJERCICIOS

PARA PACIENTES CON COVID-19

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo es una guía de ejercicios recomendados para pacientes con diagnóstico COVID-19, casos moderados, los cuales son transferidos de la Unidad de Cuidados Intensivos a una sala médica o aquellos pacientes que mantiene una estancia hospitalaria mayor de 7 días y que están con secuelas de desacondicionamiento cardiopulmonar y musculoesquelético.

Estos ejercicios están diseñados para que los realice acostado en su cama, sentado en el borde de la cama o incluso de pie.

OBJETIVO

Mantener la mayor independencia funcional posible y evitar el deterioro físico por encamamiento.

RECOMENDAMOS

- Realizar de 10 a 15 repeticiones cada uno de los ejercicios, de 2 a 3 veces por semana.
- Se deben realizar al menos 1 hora después de ingerir alimentos.
- Estos ejercicios fueron diseñados para que usted los pueda realizar por si solo, bajo prescripción médica.

PRECAUCIÓN

Debe suspender los ejercicios y notificar a su médico tratante, si presenta cualquiera de estos síntomas:

- Fiebre
- Dificultad respiratoria
- Ataque de tos
- Dolor u opresión en el pecho
- Palpitaciones
- Mareos o desvanecimiento

MATERIALES:

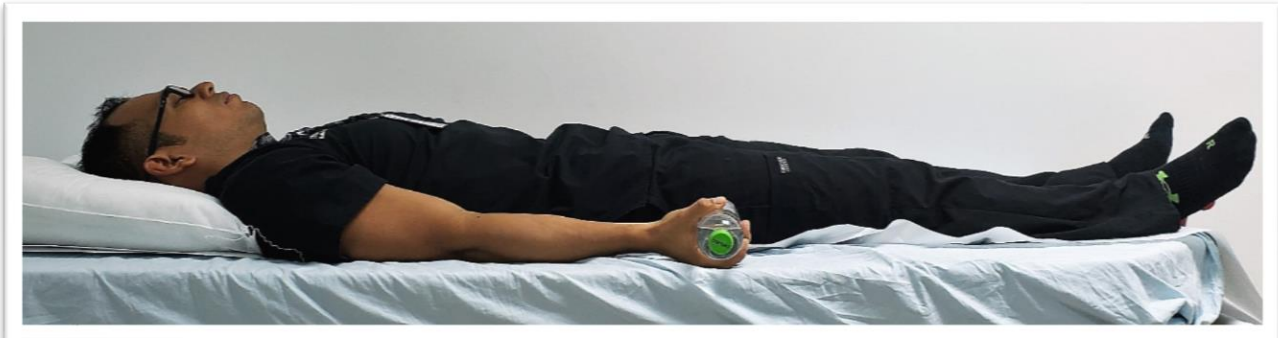
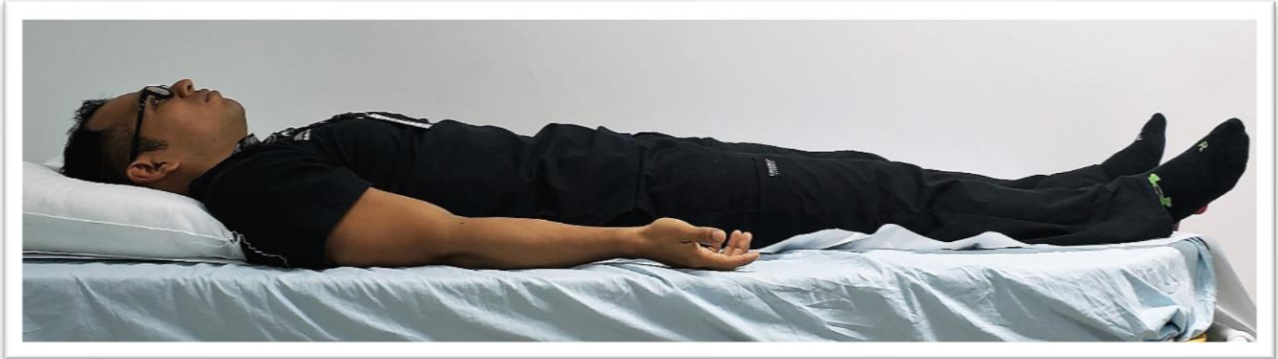
- Pesos ligeros: por ejemplo, botellas con agua
- Silla (sin ruedas)
- Almohada o toalla
- Pelota de goma, puede utilizar una media doblada dentro de otra

EJERCICIOS QUE PUEDES REALIZAR ACOSTADO



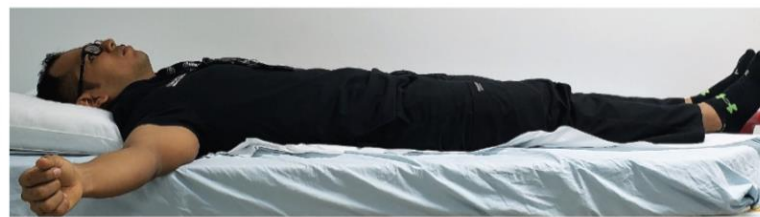
Ejercicios de flexión de codo

1. Posición inicial: Acostado mirando hacia arriba, brazos a los lados, como se muestra en la figura.
2. Luego doble sus codos, llevando sus manos hacia sus hombros y regrese a la posición inicial.
3. Si desea agregar un poco más de resistencia al ejercicio, puede utilizar una botella con agua.



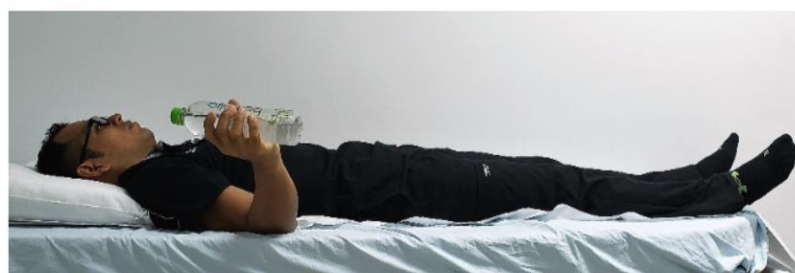
Ejercicios de abducción de hombros

1. Posición inicial: Acostado mirando hacia arriba, brazo a nivel del hombro.
2. Baje su brazo lentamente a un lado y fuera de la cama. Regrese a la posición inicial.



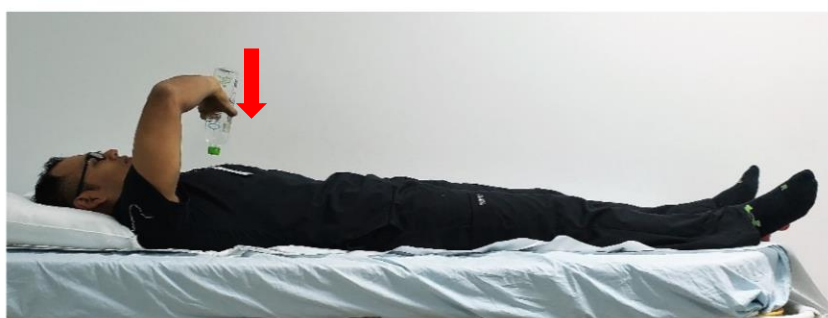
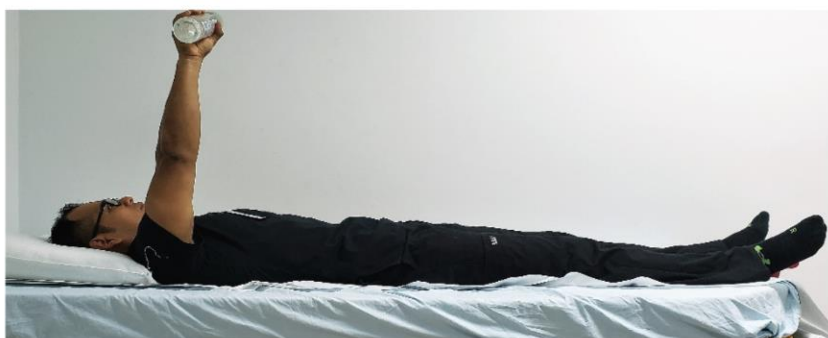
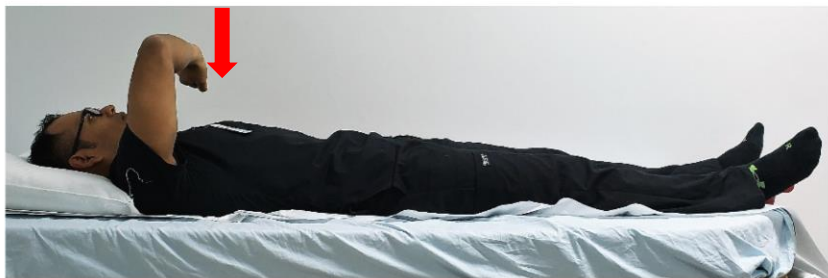
Ejercicio de rotación externa de hombro

1. Posición inicial: Acostado, mirando hacia arriba, codo flexionado 90°, sostenga una botella con agua.
2. Manteniendo el codo flexionado, desplace lentamente su mano hacia afuera. Regrese a la posición inicial.



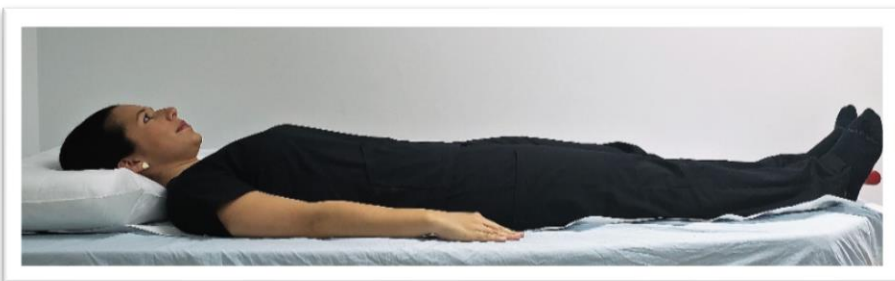
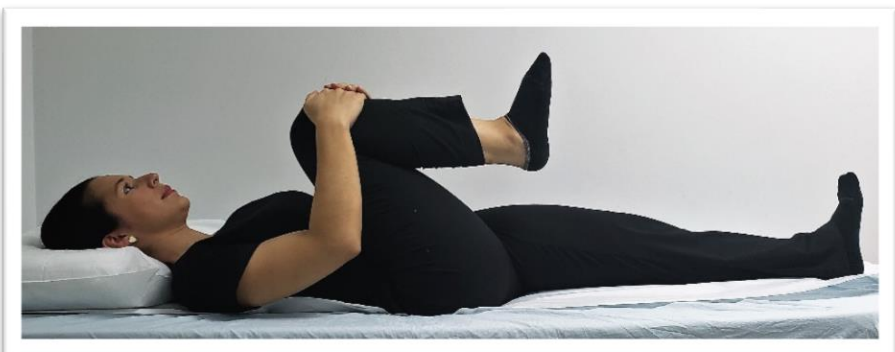
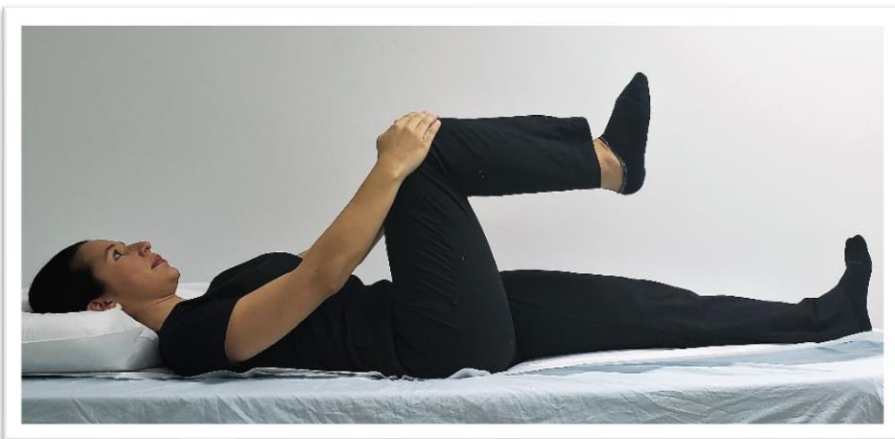
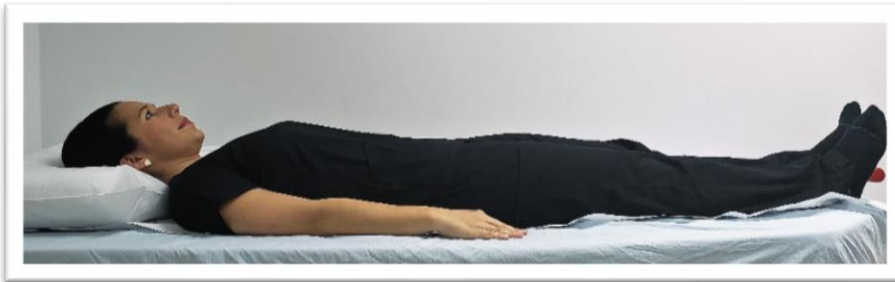
Ejercicio de extensión de codo

1. Posición inicial: Acostado, mirando hacia arriba y el brazo estirado a nivel del hombro.
2. Doble el brazo hasta tocar su pecho. Regrese a la posición inicial.
3. Si desea agregar un poco más de resistencia al ejercicio puede utilizar una botella con agua.



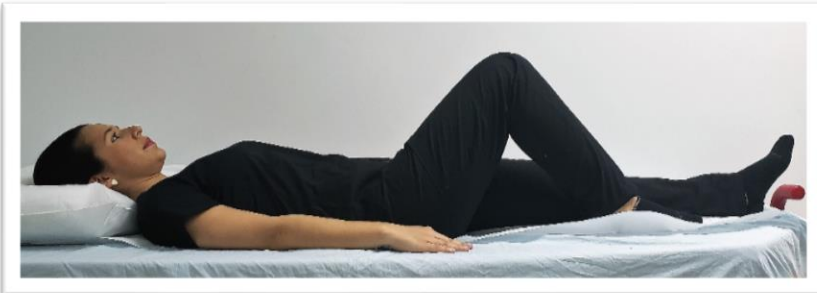
Ejercicio de flexión de cadera

1. Posición inicial: Acostado, mirando hacia arriba.
2. Flexione la rodilla intentando acercarla a su pecho y ayudándose con sus brazos.
3. Regrese a la posición inicial.



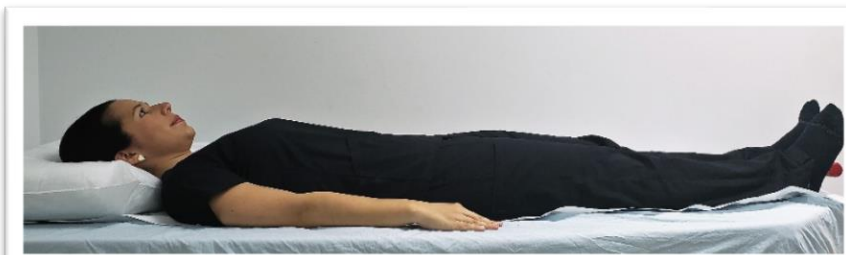
Ejercicio de flexión de cadera

1. Posición inicial: Acostado, mirando hacia arriba.
2. Flexione la rodilla, deslizando el pie sobre la cama. Regrese a la posición inicial.



Ejercicio de extensión de rodilla

1. Posición inicial: Acostado, mirando hacia arriba.
2. Eleve la pierna hasta 45° aproximadamente, mantenga esta posición por 3 segundos. Regrese a la posición inicial.



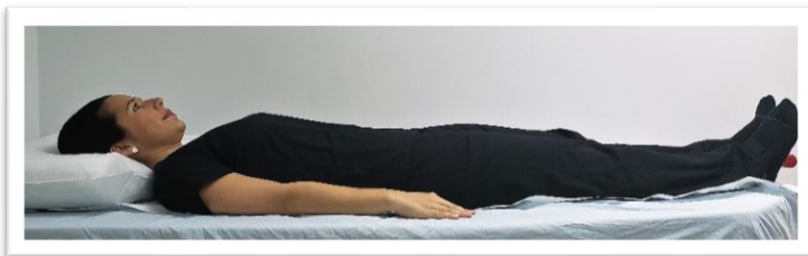
Ejercicio de extensión de rodilla

1. Posición inicial: Acostado, mirando hacia arriba, coloque un rollo debajo de su rodilla.
2. Presione el rollo con su rodilla hasta que la pierna quede suspendida, mantenga esta posición por 5 segundos. Regrese a la posición inicial.



Ejercicios de dorsiflexión y plantiflexión de tobillos

1. Posición inicial: Acostado, mirando hacia arriba.
2. Mueva los tobillos hacia arriba y hacia abajo.



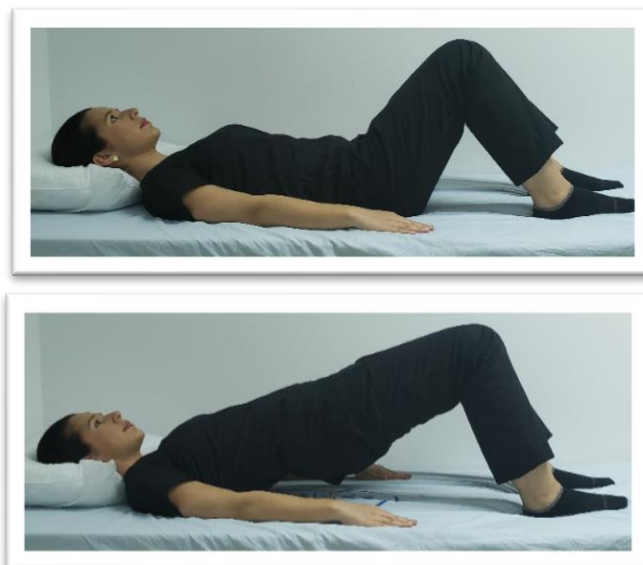
Ejercicio de abducción de cadera

1. Posición inicial: acostado de lado, el brazo que se encuentra en contacto con la cama debe estar doblado, la mano contraria apoyada sobre la cama y con las piernas juntas.
2. Eleve la pierna como se muestra en la figura y mantenga esta posición por 3 segundos. Regrese a la posición inicial.



Ejercicio de abducción de cadera

3. Posición inicial: acostado, mirando hacia arriba, rodillas flexionadas.
4. Eleve la cadera como se muestra en la figura y mantenga esta posición por 3 segundos. Regrese a la posición inicial



EJERCICIOS QUE PUEDES REALIZAR SENTADO



Ejercicios de rotación de cuello

1. Posición inicial: mirada al frente y palmas de las manos sobre los muslos.
2. Gire lentamente la cabeza hacia la izquierda.
3. Luego mire al frente.
4. Después gire lentamente la cabeza hacia la derecha y regrese a la posición inicial.



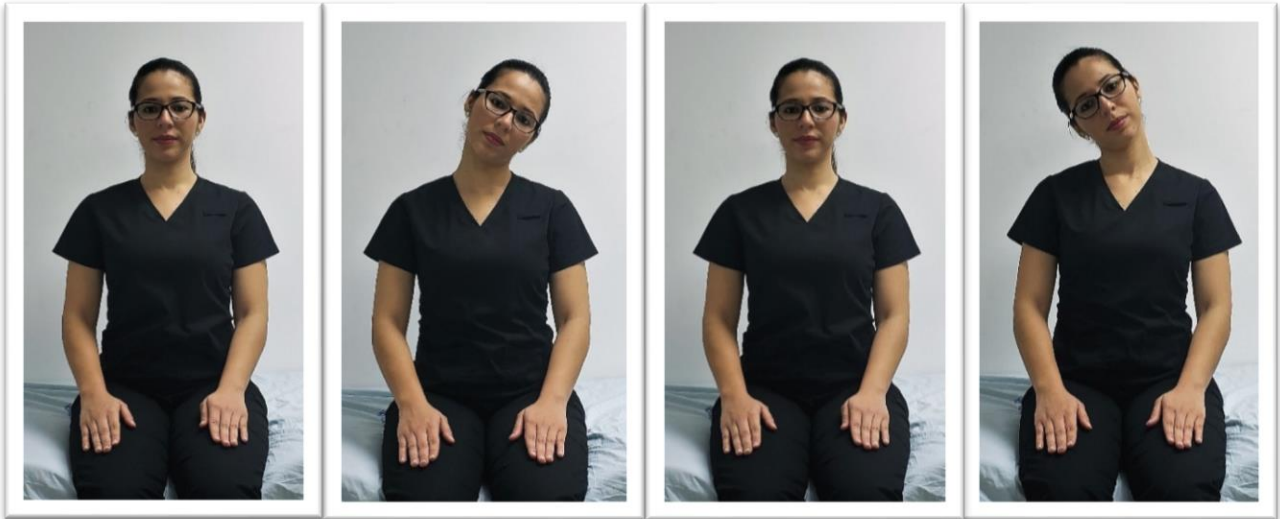
Ejercicios de flexión de cuello

1. Posición inicial: mirada al frente y palmas de las manos sobre los muslos.
2. Flexione el cuello lentamente intentando llevar el mentón al pecho.
3. Luego mire al frente.



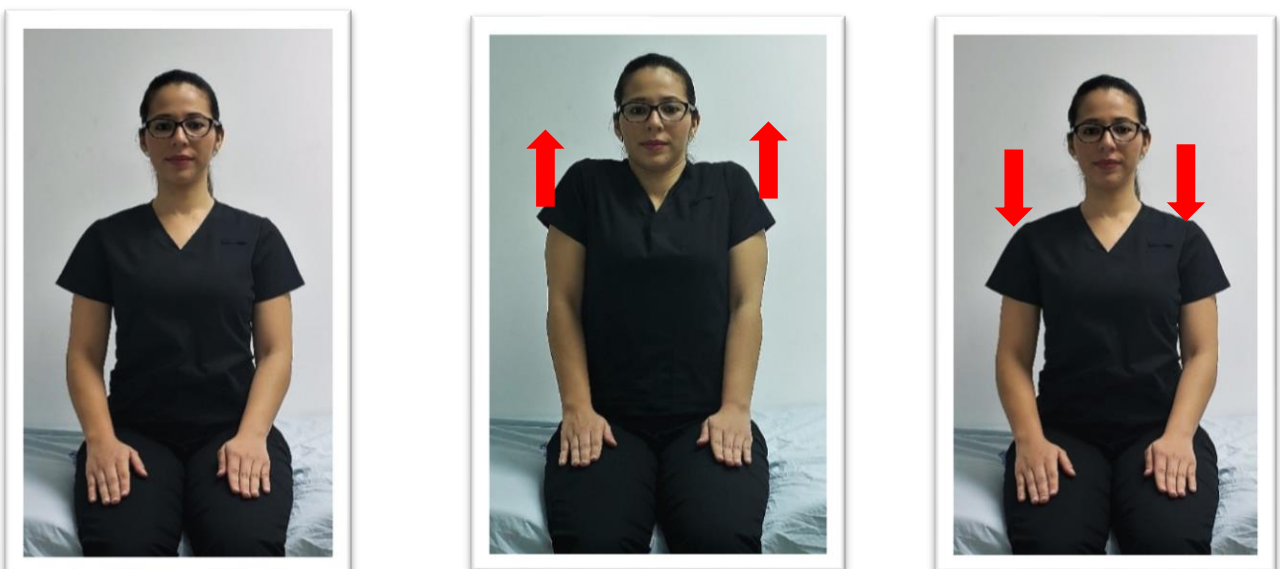
Ejercicios de inclinación de cuello

1. Posición inicial: mirada al frente y palmas de las manos sobre los muslos.
2. Inclina la cabeza lentamente intentando llevar la oreja izquierda hacia el hombro del mismo lado.
3. Regrese a la posición inicial.
4. Ahora incline la cabeza lentamente intentando llevar la oreja derecha hacia el hombro del mismo lado.



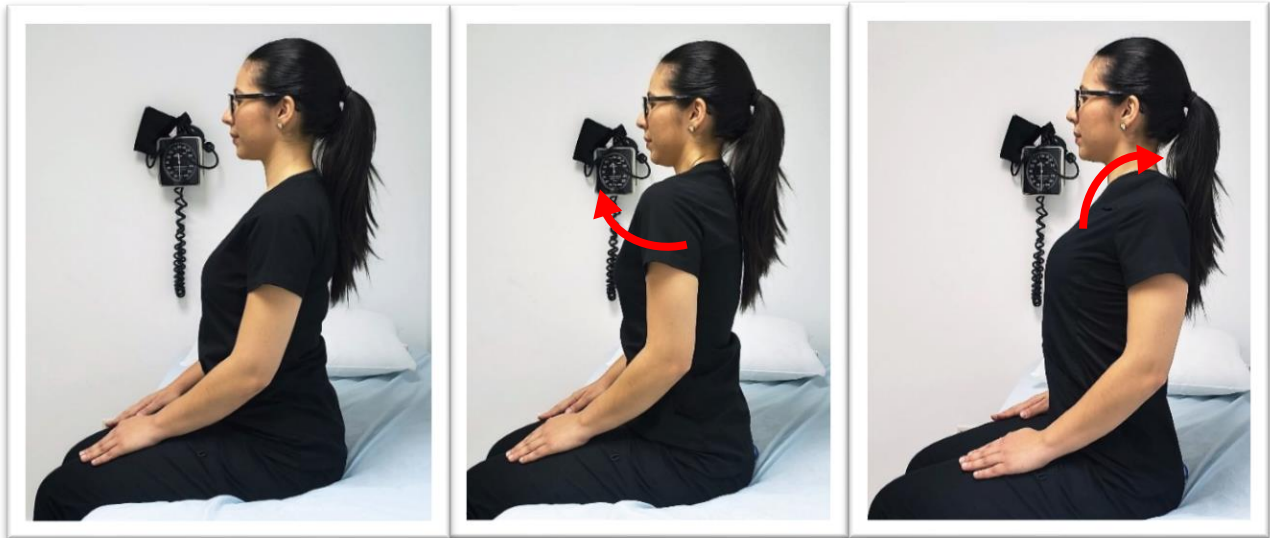
Ejercicios de elevación de hombros

1. Posición inicial: mirada al frente y palmas de las manos sobre los muslos.
2. Eleve los hombros.
3. Regrese a su posición inicial.



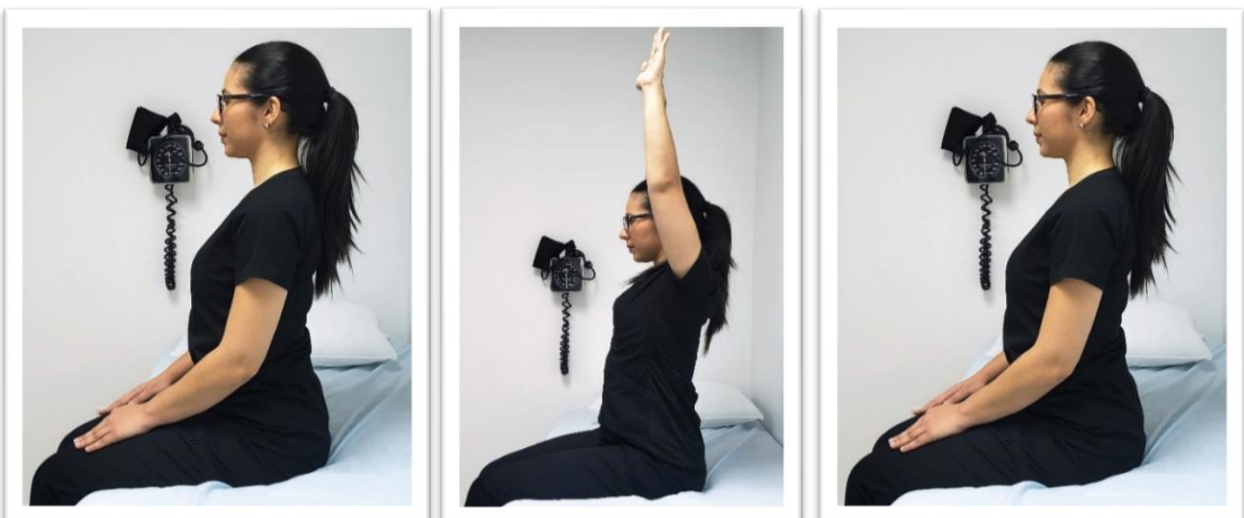
Ejercicios de rotación de hombros

1. Posición inicial: mirada al frente y palmas de las manos sobre los muslos.
2. Realice movimientos circulares con los hombros hacia adelante y hacia atrás.



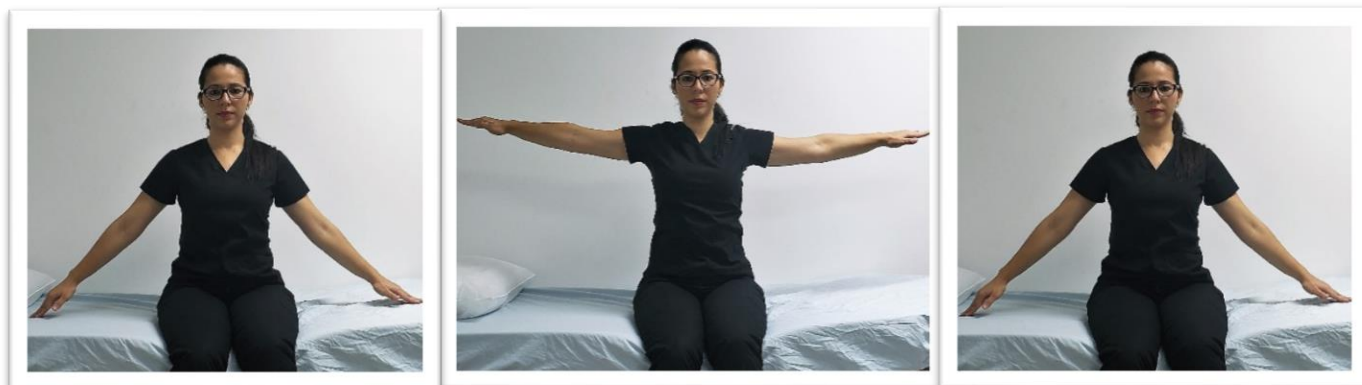
Ejercicios de flexión de hombros

1. Posición inicial: mirada al frente y palmas de las manos sobre los muslos.
2. Eleve lentamente los brazos estirados hasta llevarlos a nivel de la cabeza.
3. Baje los brazos de manera lenta hasta llegar a la posición inicial.



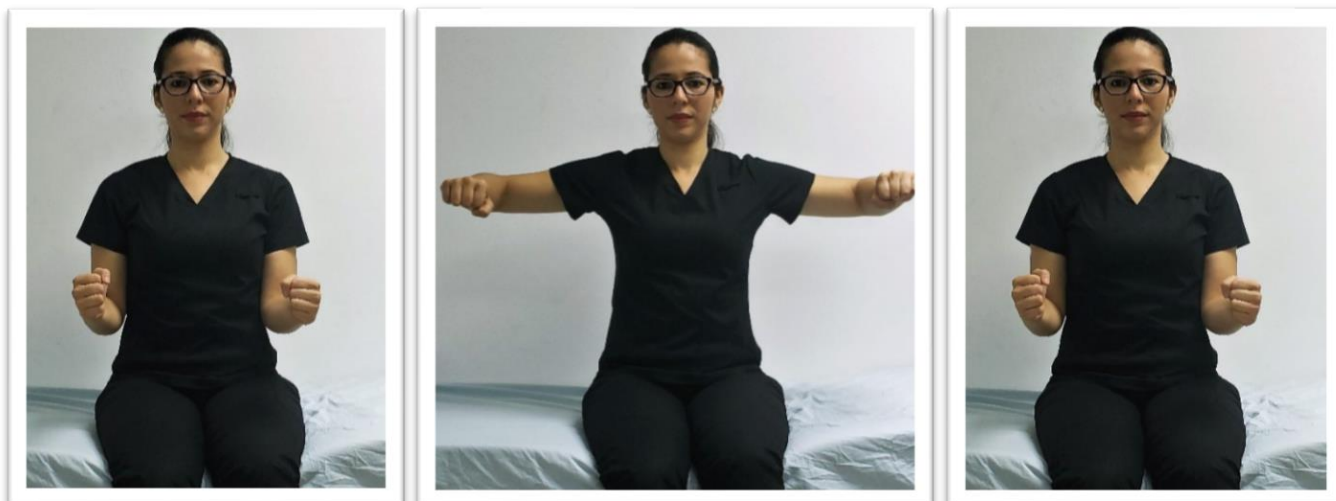
Ejercicios de abducción de hombros

1. Posición inicial: mirada al frente, brazos a los lados, codos estirados y palmas de las manos sobre la cama.
2. Eleve lentamente los brazos hasta llevarlos a nivel de los hombros; mantenga esta posición por 3 segundos.
3. Baje los brazos de manera lenta hasta llegar a la posición inicial.



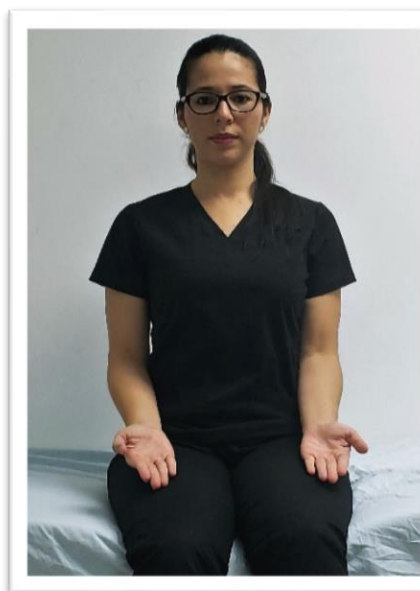
Ejercicios de abducción de hombros

1. Posición inicial: mirada al frente, codos flexionados a lado de su cuerpo.
2. Eleve lentamente los brazos hasta llevarlos a nivel de los hombros, mantenga esta posición por 3 segundos.
3. Baje los brazos de manera lenta hasta llegar a la posición inicial.



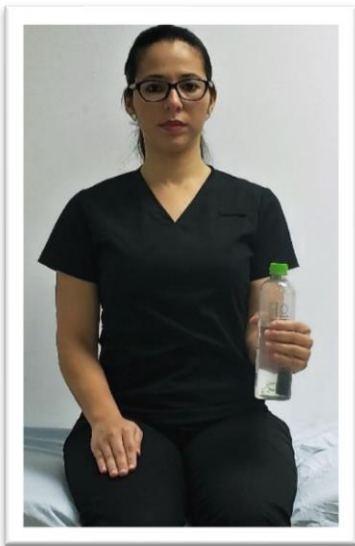
Ejercicios de flexión de codos

1. Posición inicial: mirada al frente, palmas de las manos hacia arriba sobre los muslos.
2. Flexione los codos, intentando acercar las palmas de sus manos a los hombros.
3. Estire los codos hasta llegar a la posición inicial.
4. Si desea agregar un poco más de resistencia al ejercicio, puede utilizar botellas con agua.



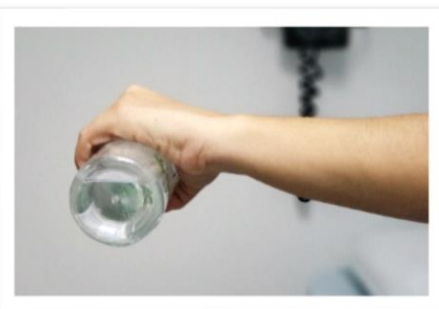
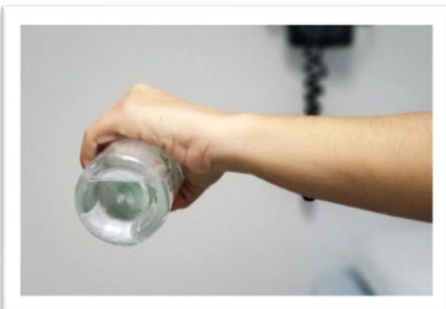
Ejercicios de pronación y supinación de antebrazo

1. Posición inicial: Sostenga una botella con agua, sus codos deben permanecer en contacto con su cuerpo y deben estar flexionados a 90°.
2. Gire su mano en sentido de las manecillas del reloj, hasta que su palma quede mirando hacia arriba.
3. Luego gire la mano en contra de las manecillas del reloj, hasta que su palma quede mirando hacia abajo.



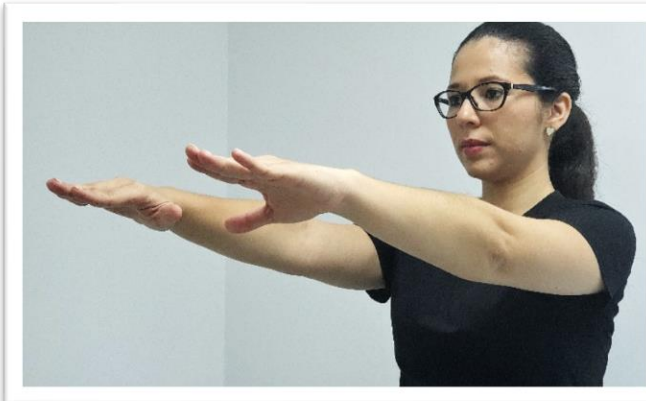
Ejercicios de extensión de muñeca

1. Posición inicial: Mano al frente a la altura del hombro, codo estirado, sostenga una botella con agua.
2. Lleve la mano hacia arriba lentamente todo lo que pueda.
3. Regrese a la posición inicial.



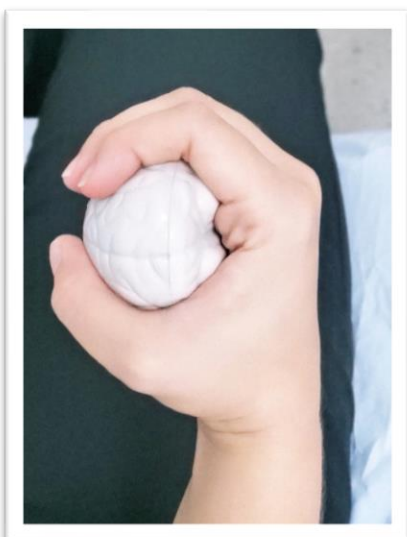
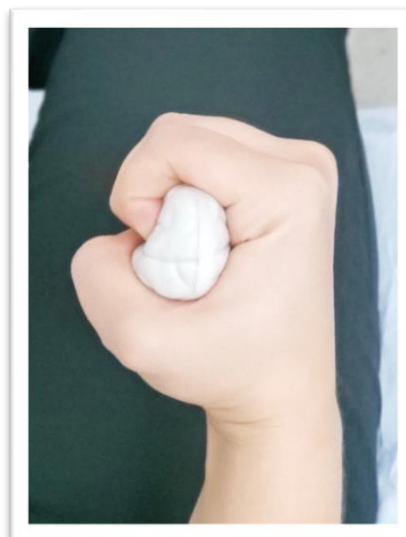
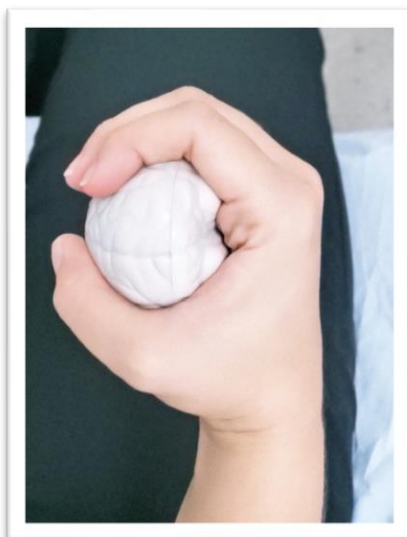
Ejercicios de flexión y extensión de dedos

1. Posición inicial: Eleve sus brazos a nivel de los hombros, con los codos estirados.
2. Abra y cierre las manos.



Ejercicios de flexión de dedos

1. Posición inicial: sus codos deben permanecer en contacto con su cuerpo y deben estar flexionados a 90°. Sostenga una pelota de goma.
2. Cierre el puño.
3. Descanse.



Ejercicios de pinza tetradigital

1. Posición inicial: su codo debe permanecer en contacto con su cuerpo y debe estar flexionado a 90°. Sostenga una pelota de goma con los dedos de su mano a excepción del dedo meñique.
2. Apriete la pelota con los cuatro dedos.
3. Descanse.



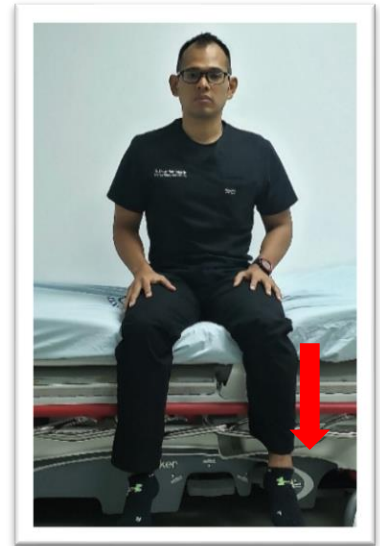
Ejercicio de flexión de cadera

1. Posición inicial: manos apoyadas sobre sus muslos.
2. Apoye las manos sobre la cama y eleve la rodilla.
3. Regrese a la posición inicial.



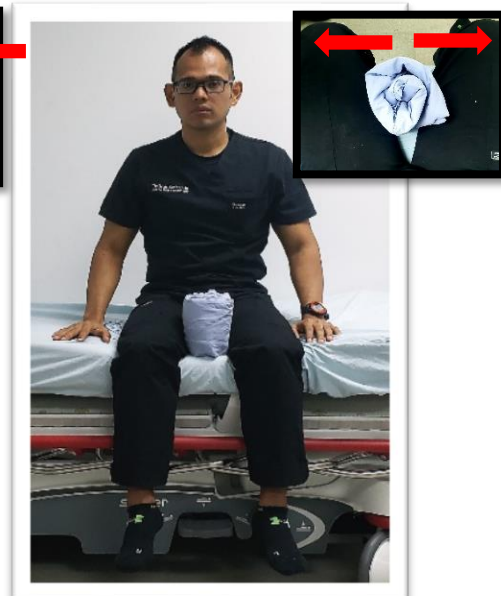
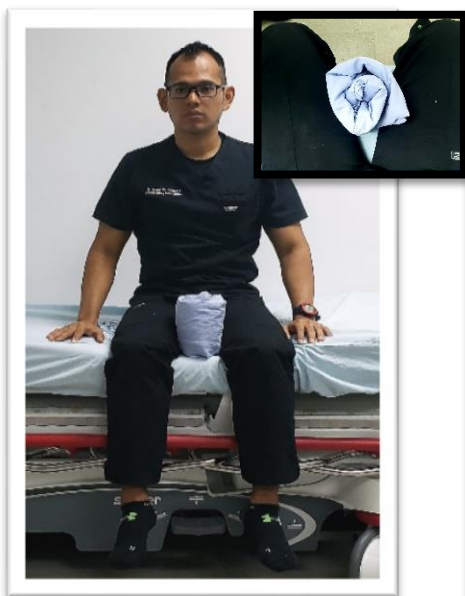
Ejercicio de extensión de rodilla

1. Posición inicial: manos apoyadas sobre los muslos.
2. Apoye las manos sobre la cama y estire la rodilla. Mantenga esta posición por 5 segundos.
3. Regrese lentamente a la posición inicial.



Ejercicio de aducción de cadera

1. Posición inicial: manos apoyadas sobre la cama, coloque un rollo entre sus muslos.
2. Lleve sus rodillas hacia adentro, intentando que se toquen una rodilla con otra. Mantenga esta posición por 5 segundos.
3. Regrese lentamente a la posición inicial.



Ejercicio de dorsiflexión y plantiflexión de tobillo

1. Posición inicial: manos apoyadas sobre los muslos.
2. Con sus manos sobre la cama, estire la rodilla. En esta posición mueva el tobillo hacia arriba y hacia abajo 10 veces.
3. Regrese lentamente a la posición inicial.

