

## EJERCICIOS PARA PACIENTES ENCAMADOS

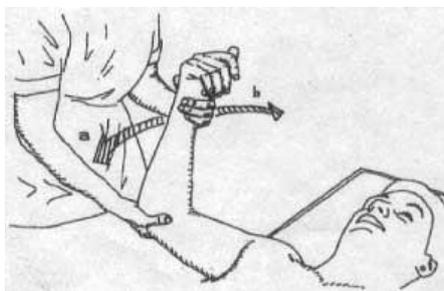
Plan de ejercicios que siempre deberá realizarse con ayuda de profesional sanitario, familiar o cuidador.

Aunque la movilidad del paciente sea muy reducida pequeñas mejoras pueden reportarle grandes beneficios y así evitar los efectos adversos del encamamiento como la pérdida de masa y fuerza muscular, alteraciones cutáneas, estreñimiento...



## Trabajar la FUERZA:

- BRAZOS:
  - Extensión de codos:
    - **OBJETIVO:** Aumentar masa y fuerza muscular de tríceps.
    - **PROCEDIMIENTO:** Flexionar los brazos del paciente y retenerle las manos con la palma de nuestra mano. Indicarle que empuje los brazos hasta extenderlos.
    - **10 REPETICIONES** y a medida que progrese ir aumentando de 10 en 10.

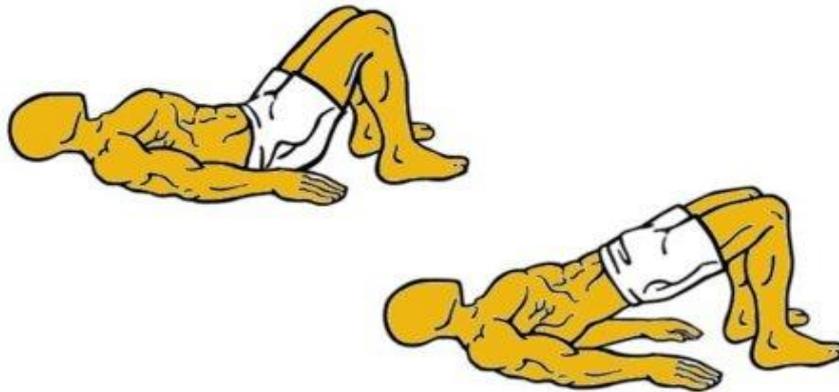


- PIERNAS:
  - Ejercicio de flexión de piernas:
    - **OBJETIVO:** Aumentar masa y fuerza muscular de miembros inferiores.
    - **PROCEDIMIENTO:** Sujetar talón del paciente con la mano y flexionar cadera y rodilla simultáneamente mientras el paciente empuja hasta llegar a extensión completa de la pierna.
    - **10 REPETICIONES** y a medida que progrese ir aumentando de 10 en 10.



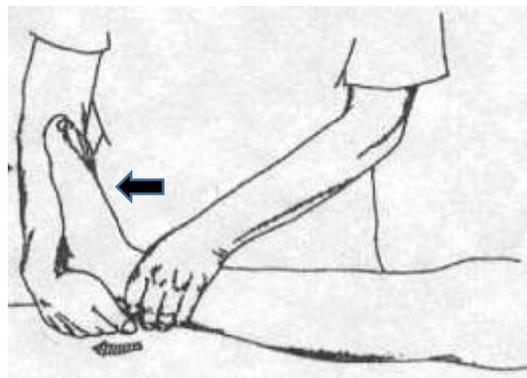
○ Ejercicios de pelvis:

- OBJETIVO: Aumentar masa y fuerza muscular de musculatura posterior de extremidades inferiores.
- PROCEDIMIENTO: Colocar las piernas del paciente en flexión e indicarle que eleve la pelvis.
- 10 REPETICIONES y a medida que progrese ir aumentando de 10 en 10.



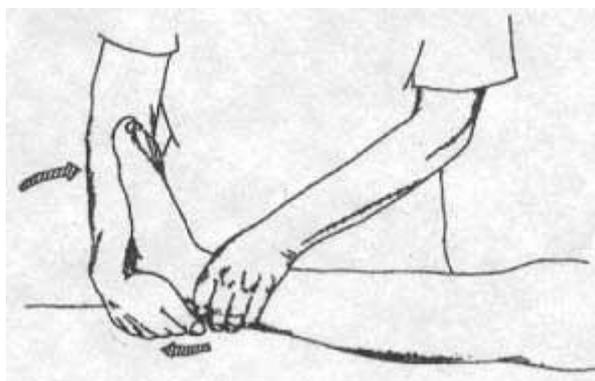
○ Ejercicios de pies:

- OBJETIVO: Aumentar masa y fuerza muscular de gemelos y sóleo.
- PROCEDIMIENTO: Colocar manos en antepié del paciente. Indicarle que empuje la mano para realizar la flexión plantar contra resistencia.
- 10 REPETICIONES y a medida que progrese ir aumentando de 10 en 10.



## Trabajar la FLEXIBILIDAD:

- Ejercicios de estiramientos de musculatura posterior de la pierna:
  - **OBJETIVO:** Mejorar la flexibilidad de la muscular posterior de las extremidades inferiores.
  - **PROCEDIMIENTO:** Con la pierna del paciente totalmente extendida, sujetamos el talón y realizamos flexión del tobillo para realizar estiramiento de musculatura posterior (se puede flexionar ligeramente la cadera).
  - **10 REPETICIONES.**



- Ejercicio de estiramiento de cuello:
  - **OBJETIVO:** Aliviar tensión cuello.
  - **PROCEDIMIENTO:** Colocar una almohada tras la espalda del paciente. Indicar que gire la cabeza lentamente hacia la derecha hasta que sienta leve estiramiento y mantener posición 10-30 segundos y a continuación misma maniobra hacia la izquierda.
  - **10 REPETICIONES.**

