

 SERVIZO GALEGO de SAÚDE Área Sanitaria de Ferrol	Área Sanitaria de Ferrol	Página 0
	Dirección Asistencial	PT-XIF-CLN-CLN-152/00
	Servizo de Medicina Física e Rehabilitación	
EXERCICIOS PARA REALIZAR EN PACIENTES CON DEBILIDADE MUSCULAR LEVE		

EXERCICIOS PARA REALIZAR EN PACIENTES CON DEBILIDADE MUSCULAR LEVE

Área Sanitaria de Ferrol

GALEGO

DATA APROBACIÓN		RESPONSABLE
27/04/2020		COMISIÓN DE DIRECCIÓN
CONTROL DE CAMBIOS		
VERSIÓN	DATA	MODIFICACIÓN
00		
PRÓXIMA REVISIÓN		ABRIL – 2022

	Área Sanitaria de Ferrol	Páxina 1 de 13
	Dirección Asistencial	PT-XIF-CLN-CLN-152/00
	Servizo de Medicina Física e Rehabilitación	
EXERCICIOS PARA REALIZAR EN PACIENTES CON DEBILIDADE MUSCULAR LEVE		

CONTIDO

<u>EXERCICIOS PARA REALIZAR EN PACIENTES CON DEBILIDADE MUSCULAR LEVE</u>	<u>2</u>
1. OBXECTO	2
2. ALCANCE	2
3. INFORMACIÓN XERAL	2
4. EXERCICIOS A REALIZAR EN DECÚBITO SUPINO (TUMBADO CARA ARRIBA)	2
5. EXERCICIOS A REALIZAR SENTADOS	6
6. PASO DE SEDESTACIÓN A BIPEDESTACIÓN	12

	Área Sanitaria de Ferrol	Páxina 2 de 13
	Dirección Asistencial	PT-XIF-CLN-CLN-152/00
	Servizo de Medicina Física e Rehabilitación	
EXERCICIOS PARA REALIZAR EN PACIENTES CON DEBILIDADE MUSCULAR LEVE		

EXERCICIOS PARA REALIZAR EN PACIENTES CON DEBILIDADE MUSCULAR LEVE

1. OBXECTO

Plantexar unha serie de exercicios sinxelos que axudarán a manter a mobilidade articular e o balance muscular durante o período de recuperación funcional.

2. ALCANCE

Todos os pacientes da Área Sanitaria de Ferrol que presenten debilidade muscular leve.

3. INFORMACIÓN XERAL

Aspectos a ter en conta previo á realización dos exercicios:

- Realizar os exercicios tras **indicación do médico ou fisioterapeuta**.
- Realizar **2-3 veces ao día**.
- Iniciar realizando **5 veces cada exercicio**, en caso de boa tolerancia, pode aumentar **progresivamente a 10 repeticións** de cada exercicio.
- Realizar **SEN** presentar **fatiga ou dor** en articulacións.
- **Interromper** os exercicios **se** presenta **febre ou malestar xeral**.

4. EXERCICIOS A REALIZAR EN DECÚBITO SUPINO (TUMBADO CARA ARRIBA)



SERVIZO
GALEGO
de SAÚDE

Área Sanitaria de Ferrol

Área Sanitaria de Ferrol

Páxina 3 de 13

Dirección Asistencial

PT-XIF-CLN-CLN-152/00

Servizo de Medicina Física e Rehabilitación

EXERCICIOS PARA REALIZAR EN PACIENTES CON DEBILIDADE MUSCULAR LEVE

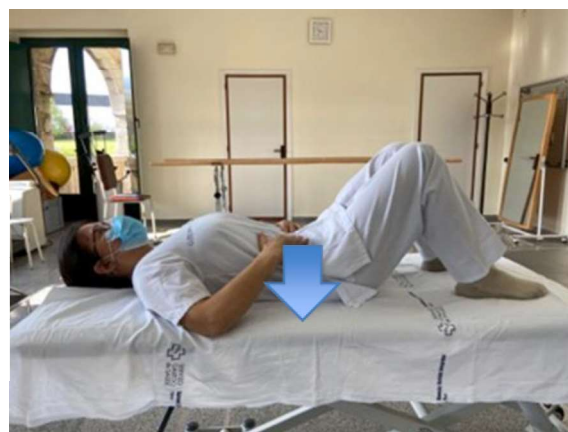
1. EXERCICIOS DE RESPIRACIÓN ABDOMINAL:

Iniciar o exercicio tumbado boca arriba coas mans sobre o ventre e as pernas dobradas. Coller aire polo nariz e dirixilo ao ventre. Posteriormente, soltar o aire pola boca, baleirando o ventre. Realizar 10 ciclos de respiracións.

Posición inicial



Posición final



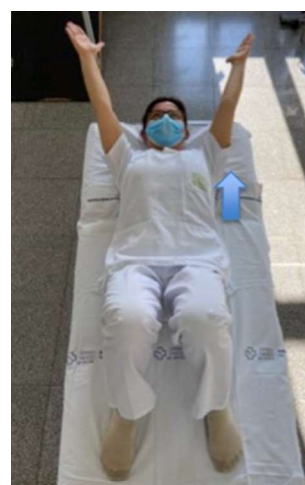
2. EXERCICIOS DE MEMBROS SUPERIORES:

- **Elevación de ombreiros:** desde a posición de inicio coas pernas dobradas, elevar os brazos estirados cara adiante ata onde se poda. Recordar, movementos SEN dor.

Posición inicial



Posición final





SERVIZO
GALEGO
de SAÚDE

Área Sanitaria de Ferrol

Área Sanitaria de Ferrol

Páxina 4 de 13

Dirección Asistencial

Servizo de Medicina Física e Rehabilitación

PT-XIF-CLN-CLN-152/00

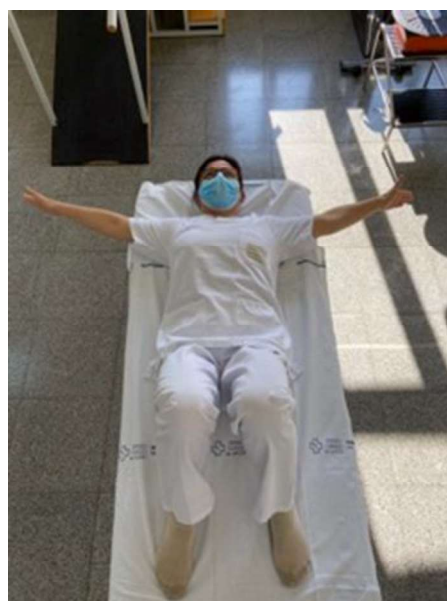
EXERCICIOS PARA REALIZAR EN PACIENTES CON DEBILIDADE MUSCULAR LEVE

- **Abducción de brazos:** desde a posición de inicio coas pernas dobradas, separar os brazos, cara fora, ata onde se poda. Recordar, movementos SEN dor.

Posición inicial



Posición final



3. EXERCICIO DE ELEVACIÓN DE PELVE:

Coas pernas dobradas, levantar a pelve cara arriba, sentindo a contracción da musculatura da coxa e dos glúteos. Manter 2 segundos arriba e descansar. Volver repetir o exercicio 5-10 veces en función da tolerancia.

Posición inicial



Posición final





SERVIZO
GALEGO
de SAÚDE

Área Sanitaria de Ferrol

Área Sanitaria de Ferrol

Páxina 5 de 13

Dirección Asistencial

Servizo de Medicina Física e Rehabilitación

PT-XIF-CLN-CLN-152/00

EXERCICIOS PARA REALIZAR EN PACIENTES CON DEBILIDADE MUSCULAR LEVE

4. Paso a sedestación (posición sentado):

Colocarse deitado sobre un lateral do corpo cos xeonllos dobrados e o brazo do lado sobre o que nos apoiamos colocado sobre a cama, como mostra o exemplo, e o brazo contrario agarrado á cama. Incorporarse coa axuda dos brazos e colocando as pernas fora da cama.

Posición inicial



Posición intermedia



Posición final





EXERCICIOS PARA REALIZAR EN PACIENTES CON DEBILIDADE MUSCULAR LEVE

5. EXERCICIOS A REALIZAR SENTADOS

5.1.- Exercicios de mobilidade cervical:

Flexión cervical: Desde a posición de inicio, sentado, de ser posible, cos pé apoiados no chan e as mans apoiadas sobre as pernas. Levar o queixo cara ao peito

Posición inicial



Posición final



Xiros cervicais: Desde a mesma posición de inicio que o anterior exercicio, xirar o pescozo cara un lado. Repetir despois cara o outro lado.

Posición inicial



Posición final





SERVIZO
GALEGO
de SAÚDE

Área Sanitaria de Ferrol

Área Sanitaria de Ferrol

Páxina 7 de 13

Dirección Asistencial

Servizo de Medicina Física e Rehabilitación

PT-XIF-CLN-CLN-152/00

EXERCICIOS PARA REALIZAR EN PACIENTES CON DEBILIDADE MUSCULAR LEVE

Inclinacións cervicais: desde a mesma posición de inicio que nos anteriores exercicios, inclinar a cabeza cara un lado, intentado tocar coa orella o ombreiro. Repetir despois cara o outro lado.

Posición inicial

Posición final



5.2.- Exercicios de ombreiros:

Flexión anterior: Desde a posición de inicio, sentado, agarrando unha toalla coas dúas mans e cos pés, de ser posible, apoiados no chan. Elevar os brazos cara arriba suxeitando a toalla durante todo o movemento. Levantar os brazos ata onde se poda, SEN dor.

Posición inicial

Posición final

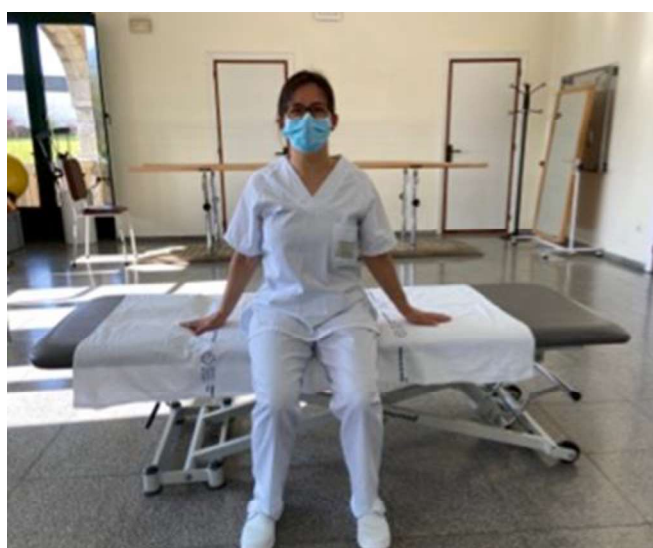




EXERCICIOS PARA REALIZAR EN PACIENTES CON DEBILIDADE MUSCULAR LEVE

Abducción: desde a posición de inicio, sentado cos pés apoiados no chan, separar os brazos do corpo, ata a altura dos ombreiros ou ata onde se inicien molestias ou dor.

Posición inicial



Posición final



Rotación externa: colocar unha toalla entre o corpo e o brazo, dobrar o codo a 90°, como aparece no exemplo. Levar a man, nesta posición, cara fora, sen que caia a toalla que ten colocada.

Posición inicial



Posición final





SERVIZO
GALEGO
de SAÚDE

Área Sanitaria de Ferrol

Área Sanitaria de Ferrol

Páxina 9 de 13

Dirección Asistencial

Servizo de Medicina Física e Rehabilitación

PT-XIF-CLN-CLN-152/00

EXERCICIOS PARA REALIZAR EN PACIENTES CON DEBILIDADE MUSCULAR LEVE

Rotación interna: colocar unha toalla entre o corpo e o brazo, dobrar o codo a 90°, como aparece no exemplo. Levar a man nesta posición cara ó ventre, sen que caia a toalla que ten colocada.

Posición inicial

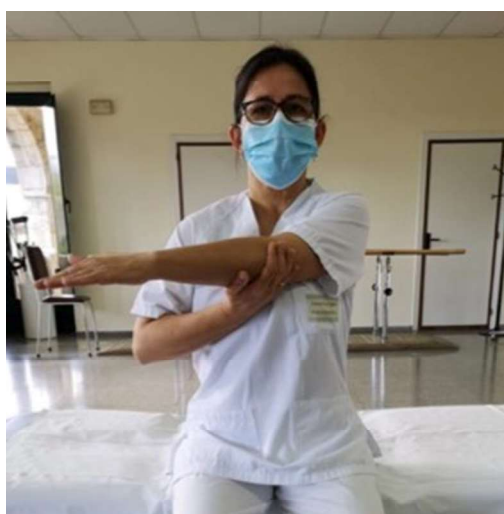


Posición final



Estiramientos cápsula posterior do ombreiro: Estirar o brazo que queremos traballar e levar a outra man cara o codo, levando o brazo cara dentro, notando tirantez na cara posterior do ombreiro. Realizar despois co outro brazo.

Manter a posición 20- 30 segundos.





SERVIZO
GALEGO
de SAÚDE

Área Sanitaria de Ferrol

Área Sanitaria de Ferrol

Páxina 10 de 13

Dirección Asistencial

Servizo de Medicina Física e Rehabilitación

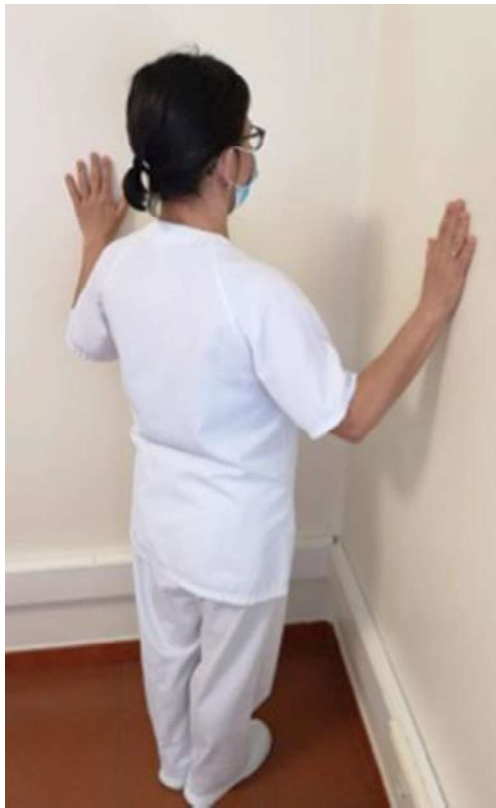
PT-XIF-CLN-CLN-152/00

EXERCICIOS PARA REALIZAR EN PACIENTES CON DEBILIDADE MUSCULAR LEVE

Estiramento de cápsula anterior: colocarse nun rincón, coas palmas das mans sobre a parede, á altura dos ombreiros.

Levar o peito ao rincón ata notar tirantez na cara anterior dos ombreiros. Manter a posición 20- 30 segundos.

Posición inicial



Posición final





SERVIZO
GALEGO
de SAÚDE

Área Sanitaria de Ferrol

Área Sanitaria de Ferrol

Páxina 11 de 13

Dirección Asistencial

Servizo de Medicina Física e Rehabilitación

PT-XIF-CLN-CLN-152/00

EXERCICIOS PARA REALIZAR EN PACIENTES CON DEBILIDADE MUSCULAR LEVE

5.3.- Exercicios de membros inferiores:

Extensión de xeonllos: desde a posición de inicio, sentado cos pés apoiados no chan, estirar os xeonllos cara arriba.

Repetir despois coa outra perna.

Posición inicial



Posición final



Flexión de cadeiras: desde a posición de inicio, sentado cos pés apoiados no chan e as mans na cama, levar o xeonllo cara o teito.

Repetir despois coa outra perna.

Posición inicial



Posición final





SERVIZO
GALEGO
de SAÚDE

Área Sanitaria de Ferrol

Área Sanitaria de Ferrol

Páxina 12 de 13

Dirección Asistencial

Servizo de Medicina Física e Rehabilitación

PT-XIF-CLN-CLN-152/00

EXERCICIOS PARA REALIZAR EN PACIENTES CON DEBILIDADE MUSCULAR LEVE

Mobilidade de nocellos: Colocar as plantas dos pés apoiadas no chan. Levantar as puntas dos pés cara arriba.

Posición inicial



Posición final



6. PASO DE SEDESTACIÓN A BIPEDESTACIÓN

Desde a posición de inicio, sentado na cama, apoiar as mans na cadeira e inclinarse cara diante. Despois, despegar a cadeira da cama e volver sentarse.

Realizar varias repeticións.

Posición inicial



Posición final

