

Prevención de pérdida funcional

Ejercicios durante el ingreso

Definición

La impotencia funcional es un conjunto de problemas de salud que aparecen cuando una persona está mucho tiempo en la cama o sentada. Estos problemas incluyen: pérdida de fuerza muscular, rigidez en las articulaciones, problemas respiratorios, riesgo de caídas, alteraciones del sueño y depresión.

¿Cómo prevenirla?

- Muévase siempre que pueda.
- Siéntese en la cama o en una silla varias veces al día.
- Camine por el pasillo con ayuda de alguien, y/o de un andador/muletas si estuviera indicado.
- Realice los ejercicios que le indique el fisioterapeuta.

Ejercicios en la cama

- Flexiones de tobillo
- Flexiones de rodilla
- Elevación de brazos
- Ejercicios de respiración
- Levantar glúteos



Flexión activa de la rodilla



Puente de hombros y glúteos, apoyándose en los talones



Elevación de pierna recta

Ejercicios en posición sentada

- Elevación de talones
- Elevación de brazos
- Rotaciones de tronco
- Estirar las piernas



Expansión costal y apertura de brazos, en posición sentada



Flexión de cadera, en posición sentada



Extensión de pierna, en posición sentada

Ejercicios de pie (con ayuda si es necesario)

- Caminatas cortas: camine por el pasillo con la ayuda de un familiar o del personal del hospital.
- Equilibrio: intente mantenerse de pie sobre una pierna, con la otra ligeramente flexionada.
- Levántese de la silla con ayuda.



Levantarse con ayuda del andador



Flexión de cadera, apoyo en silla



Extensión de cadera de pie con apoyo



Caminar