

Prevenió de pèrdua funcional

Exercicis durant l'ingrés

Definició

La impotència funcional és un conjunt de problemes de salut que apareixen quan una persona s'està al llit o asseguda durant molt de temps. Aquests problemes poden incloure: pèrdua de força muscular, rigidesa a les articulacions, problemes respiratoris, risc de caigudes, alteracions del son i depressió.

Com prevenir-la?

- Moveu-vos sempre que pugueu.
- Seieu al llit o en una cadira diverses vegades al dia.
- Camineu pel passadís amb l'ajuda d'algú, i/o un caminador/crosses si estigués indicat.
- Feu els exercicis que us indiqui el fisioterapeuta.

Exercicis al llit

- Flexions de turmell
- Flexions de genoll
- Elevació de braços
- Exercicis de respiració
- Aixecar glutis



Flexió activa del genoll



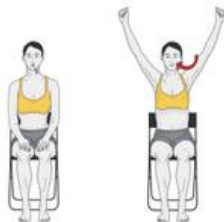
Pont d'espatlles i glutis i suport als talons



Elevació de cama recta

Exercicis en posició asseguda

- Aixecar talons
- Aixecar braços
- Rotacions de tronc
- Estirar cames



Expansió costal i obertura de braços, en posició asseguda



Flexió de maluc, en posició asseguda



Extensió de cama, en posició asseguda

Exercicis dempeus (amb ajuda si cal)

- Caminades curtes: camineu pel passadís amb ajuda d'un familiar o del personal de l'hospital.
- Equilibri: intenteu mantenir-vos dempeus sobre una cama, amb l'altra lleugerament flexionada.
- Aixegueu-vos de la cadira amb ajut.



Aixecar-se amb ajuda de caminador



Flexió de maluc, suport en cadira



Extensió de maluc dempeus amb suport



Caminar