



GUIA D'EXERCICIS A L'ALTA HOSPITALÀRIA REHABILITACIÓ

GUÍA DE EJERCICIOS AL ALTA HOSPITALARIA REHABILITACIÓN

El vostre fisioterapeuta us indicarà amb una **X** els exercicis que us recomana.

- Feis els exercicis una o dues vegades al dia, podeu fer els exercicis en dues parts.
- Podeu augmentar el nombre de repeticions pautades segons la vostra evolució.
- Si algun exercici us provoca dolor, no el faceu.
- Feis els exercicis lentament, heu de ser conscients del que feis, de com el vostre cos fa feina.

Su fisioterapeuta le indicará con una **X** los ejercicios que le recomienda.

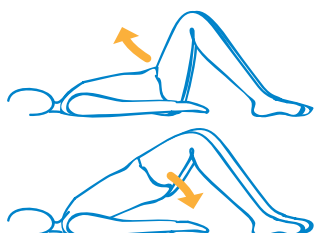
- Haga los ejercicios una o dos veces al día, puede hacer los ejercicios en dos partes.
- Puede aumentar el número de repeticiones pautadas según su evolución.
- Si algún ejercicio le genera dolor, no lo realice.
- Realice los ejercicios lentamente, debe ser consciente de lo que hace, de cómo su cuerpo trabaja.

10 vegades
veces

1

Aixecau el maluc, estrenyent els glútis i l'abdomen. Si podeu, manteniu la posició **durant 5 segons**.

*Levante la cadera apretando los glúteos y el abdomen. Si se puede, mantenga la posición **durante 5 segundos**.*

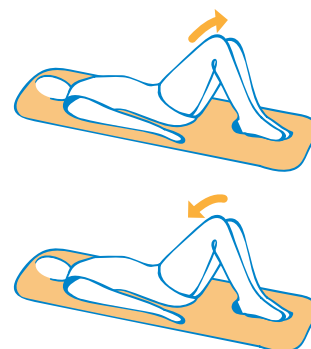


10 vegades
veces

2

Flexionau les dues cames, moveu-les lleugerament cap als costats sense moure les espatles i contraeu l'abdomen.

Flexione las dos piernas, muévalas ligeramente hacia los lados sin mover los hombros y contraiga el abdomen.

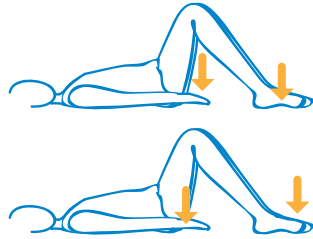


10 vegades
veces

3

Feis força amb una mà i amb el peu contrari sobre el terra. Alternau el peu i la mà en la repetició següent.

Haga fuerza con una mano y con el pie contrario contra el suelo. Alterne el pie y la mano en la siguiente repetición.

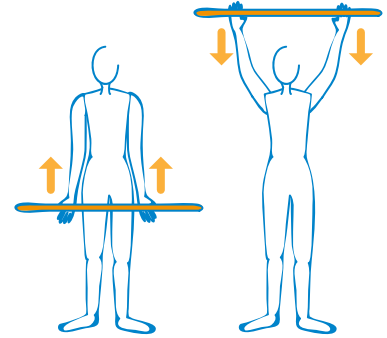


10 vegades
veces

4

Aixecau el bastó tant com pugueu amb les dues mans. Tornau lentament a la posició inicial.

Levante el bastón tanto como pueda con ambas manos. Vuelva lentamente a la posición inicial.

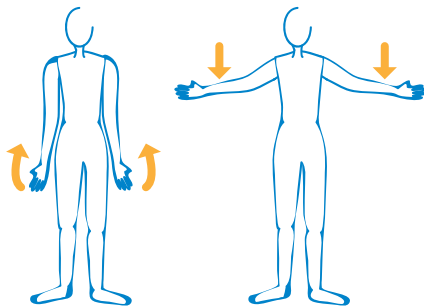


10 vegades
veces

5

Alçau els dos braços cap els costats amb els palmells cap amunt fins que es toquin les dues mans. Tornau a la posició inicial.

Levante los dos brazos hacia los lados con las palmas hacia arriba hasta que se toquen las dos manos. Vuelva a la posición inicial.

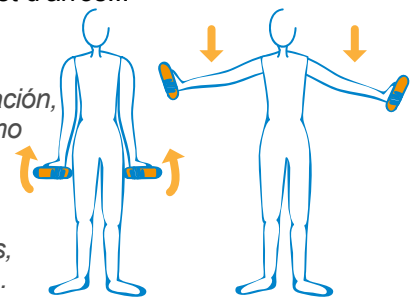


10 vegades
veces

6

Pujau els braços estesos cap els costats i, a continuació, baixau-los així com es veu a la imatge. Si és possible agafau un pes, per exemple un pot de llegums, un paquet d'arròs...

Suba los brazos extendidos hacia los costados y, a continuación, bájelos de nuevo como se ve en la imagen. Si es posible coja un peso, por ejemplo un bote de legumbres, un paquete de arroz...

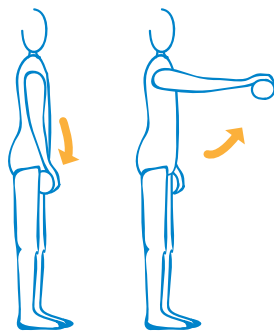


10 vegades
veces

7

Aixecau els braços rectes cap endavant i cap a dalt, baixau-los lentament. Aquest exercici es pot fer utilitzant un pes.

Levante los brazos rectos hacia adelante y hacia arriba, bájelos lentamente. Este ejercicio puede hacerse con un peso.

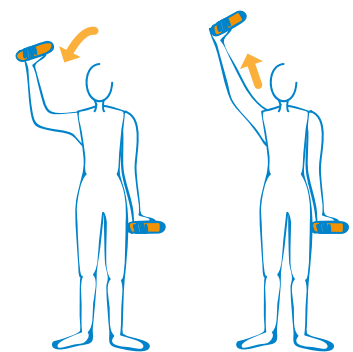


10 vegades
veces

8

Aixecau el braç fins a un angle de 90°, a continuació, estirau-lo. Baixau el braç completament.

Levante el brazo hasta un ángulo de 90°, a continuación, estírelo. Baje el brazo completamente.

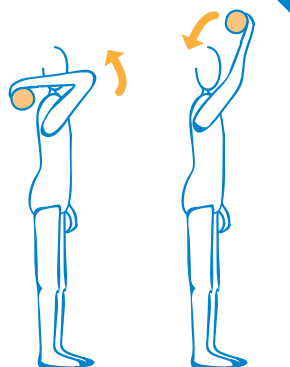


10 vegades
veces

9

Entrenament de tríceps. Posau el braç darrere la nuca i estirau-lo cap amunt fins tenir-lo recte.

Entrenamiento de tríceps. Ponga el brazo detrás de la nuca y estire hacia arriba hasta quedar con el brazo recto.

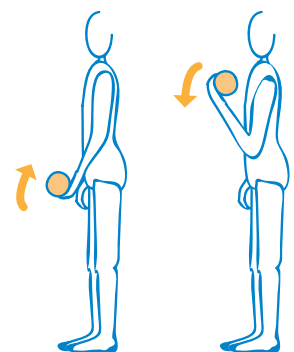


10 vegades
veces

10

Entrenament per al bíceps. Manteniu el colze devora la cintura i flexionau i estirau l'avantbraç.

Entrenamiento para el bíceps. Mantenga el codo junto a la cintura y flexione y estire el antebrazo.

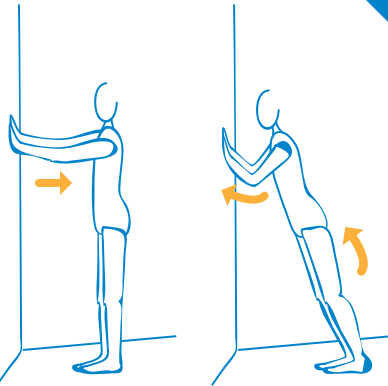


10 vegades
veces

11

Segons la imatge, acostau el tòrax a la paret flexionant els colzes. Els peus es col·loquen a **60-80 cm** enfora de la paret.

Según la imagen, acerque el tórax a la pared flexionando los codos. Los pies se colocan a unos **60-80 cm** de la pared.

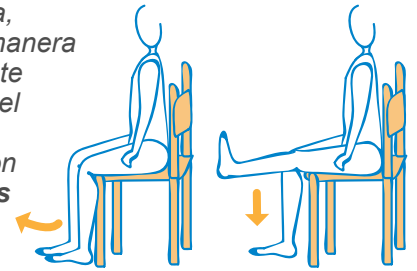


10 vegades
veces

12

Assegut a una cadira, estirau la cama de manera que quedi totalment recta amb la punta del peu cap amunt. Manteniu la posició durant **5 segons** i alterneu les dues cames.

Sentado en una silla, estire la pierna de manera que quede totalmente recta con la punta del pie hacia arriba. Mantenga la posición durante **5 segundos** y alterne las dos piernas.

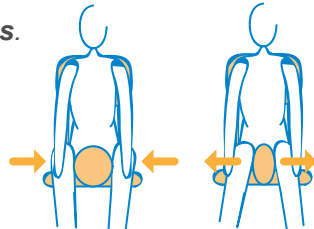


10 vegades
veces

13

Assegut a una cadira, posau-vos una pilota o un coixí entre els genolls. Apretau la pilota durant **5 segons**.

Sentado en una silla, póngase una pelota o un cojín entre las rodillas. Apriete la pelota durante **5 segundos**.

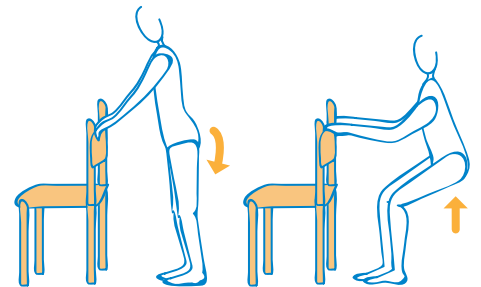


10 vegades
veces

14

Posau les mans en el respatler d'una cadira amb les cames un poc flexionades. Feis un esquat lentament i estirau els genolls una altra vegada.

Ponga las manos en el respaldo de la silla con las piernas un poco flexionadas, haga una sentadilla lentamente y estire las rodillas de nuevo.

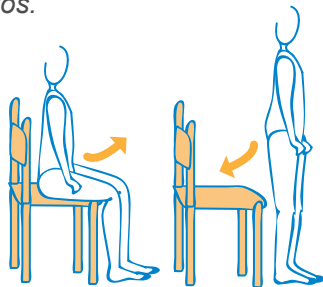


10 vegades
veces

15

Posau-vos dret i asseieu-vos a una cadira sense posar els braços enlloc.

Póngase de pie y siéntese en una silla sin apoyar los brazos.

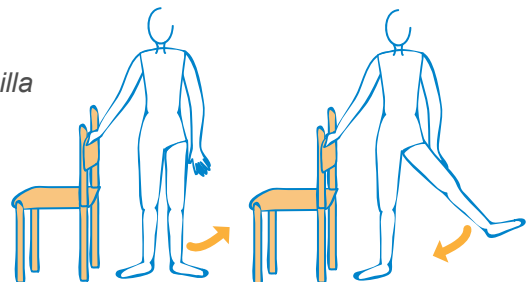


10 vegades
veces

16

Recolzat en una cadira (taula, paret...), elevau La cama lateralment amb el genoll estirat. A continuació, repetiu l'exercici amb l'altra cama.

Apojado en una silla (mesa, pared...), eleve la pierna lateralmente con la rodilla estirada. A continuación, repita el ejercicio

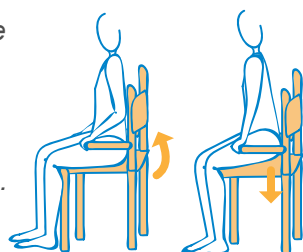


10 vegades
veces

17

Posau les mans en els braços de la cadira i aixecau-vos fent força amb les mans fins que tengueu els braços ben rectes. Aguantau en aquesta posició de **3 a 5 segons** i descansau.

Ponga sus manos en los brazos de la silla y levántese haciendo fuerza con las manos hasta que tenga los brazos bien rectos. Aguante en esta posición de **3 a 5 segundos** y descanse.

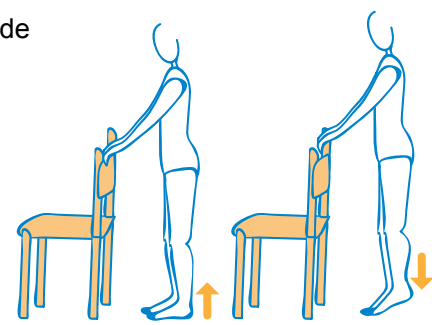


10 vegades
veces

18

Separau els peus i posau les mans en el respatler d'una cadira. Posau-vos de puntetes i baixau lentament.

Separe los pies y ponga las manos en el respaldo de una silla. Póngase de puntillas y baje lentamente.

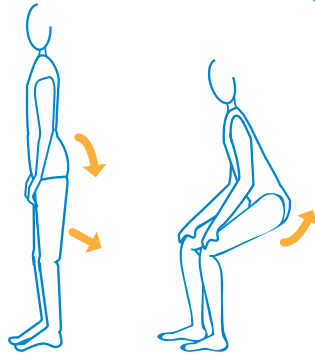


10 vegades
veces

19

Amb l'esquena recta, feis un esquat lentament sense recolzar-vos enlloc.

Con la espalda recta, haga una sentadilla despacio sin apoyarse en ningún sitio.

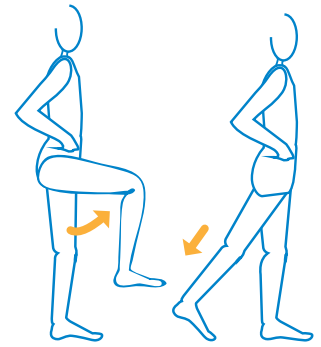


10 vegades
veces

20

Doblegau el genoll cap amunt. Seguidament, estirau la cama cap enrere sense arquejar l'esquena tal com apareix a la imatge.

Doble la rodilla hacia delante. Seguidamente, estire la pierna hacia atrás sin arquear la espalda tal como aparece en la imagen.

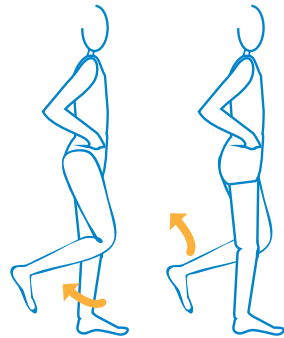


10 vegades
veces

21

Amb la cama flexionada, manteniu l'equilibri sobre l'altra cama durant 5 segons. Repetiu l'exercici amb l'altra cama.

Con una pierna flexionada, mantenga el equilibrio sobre la otra durante 5 segundos. Repita el ejercicio con la otra pierna.

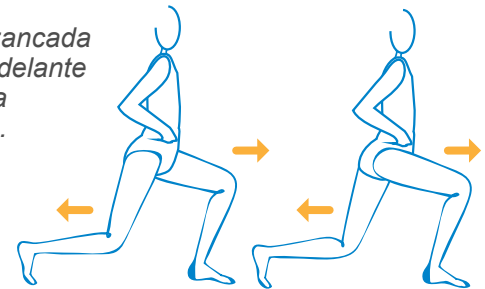


10 vegades
veces

22

Feis una passa grossa cap endavant i manteniu l'esquena recta.

Realice una zancada amplia hacia delante y mantenga la espalda recta.

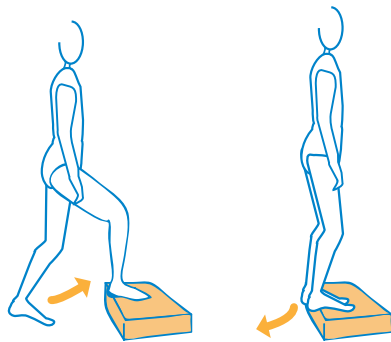


10 vegades
veces

23

Pujau i baixau un escaló. Alternau les dues cames.

Suba y baje un escalón de frente. Vaya alternando las dos piernas.

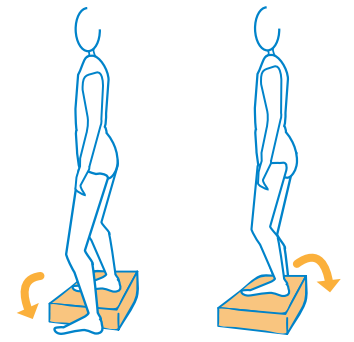


10 vegades
veces

24

Pujau i baixau un escaló de costat. Alternau les dues cames.

Suba y baje de lado un escalón. Vaya alternando las dos piernas.



ANOTACIONES

ANOTACIONES

Bibliografía / Bibliografía

- Spruit M, Holland AE, Singh SJ, Troosters T, Balbi B, Berney S, et al. Report of an ad-hoc international task force to develop an expert-based opinion on early and short-term rehabilitative interventions (after the acute hospital setting) in COVID-19 survivors.
- KNGF-Standpunt. Fysiotherapie bij patiënten met COVID-19. Aanbevelingen voor fysiotherapie bij patiënten na ontslag uit het ziekenhuis of patiënten die COVID-19 hebben doorgemaakt in de thuissituatie. Versie 1.0 / 17 april 2020.