

Unidad de Fisioterapia

(Servicio de Rehabilitación)

Guía de Ejercicios COVID-19

Hospitalización y Domicilio

Abril 2020

FISIOTERAPIA: GUÍA DE EJERCICIOS

Estos ejercicios están dirigidos a pacientes con COVID-19 que se encuentren clínicamente estables, tanto en su función respiratoria como hemodinámica, ya sea en la planta de hospitalización como en el domicilio.

El objetivo es minimizar la disfunción muscular y demás complicaciones derivadas de la inmovilidad.

Estas recomendaciones generales se deben considerar de forma individual. Ante cualquier duda pregunte a su médico, fisioterapeuta o enfermera.

- Ningún ejercicio debe producir dolor.
- No realizar el ejercicio si se encuentra con fiebre o más sintomatología respiratoria de lo habitual.
- No comenzar los ejercicios si no se encuentra bien, no ha descansado o se siente indisputo.
- Si empieza a encontrarse mal (dolor en el pecho, náuseas, dolor, sudoración, disnea) pare inmediatamente.
- Siempre que se puedan evitar periodos largos de inmovilidad. Cada hora se recomienda realizar o combinar dos o más ejercicios de los que aparecen en esta guía.
- Esperar 1 hora después de haber comido.

- La intensidad del ejercicio debe ser ligera o moderada.

ESCALA DE BORG

(Escala subjetiva de esfuerzo percibido)

Ante cualquier actividad que realice, valore su esfuerzo de 0 a 10.

No debe pasar nunca de 4.

0	NADA		BIEN
0'5	LEVÍSIMO		
1	MUY LEVE		
2	LEVE		
3	MODERADO		
4	MAS BIEN INTENSO		
5	INTENSO		MAL
6			
7	MUY INTENSO		
8			
9			
10	INTENSÍSIMO		

Objetivos:

- Mejorar la fuerza muscular, elasticidad y flexibilidad.
- Mejorar la capacidad funcional.

Características:

- Duración: 10-15 minutos.
- Frecuencia: Cada 2 horas. Si no lo tolera hágalo de forma intermitente.
- Nº de repeticiones por ejercicio: 10, descansando 5 segundos.
- Descanse entre ejercicio y ejercicio lo que sea necesario.
- Evitar cambios bruscos de posición, deben ser lentos y progresivos para evitar mareos.

EJERCICIOS RESPIRATORIOS:

a) Respiración diafragmática



Posición: Acostado, piernas dobladas, manos en el abdomen (para notar como la barriga sale al tomar aire o inspirar, y se esconde al sacar el aire o expirar).

Realización: Tomar aire por la nariz y sacarlo lentamente por la boca con los labios fruncidos.

b) Respiración torácica



Posición: Tumbado boca arriba, manos en el tórax (para notar como se infla al tomar el aire y se desinfla al sacar el aire).

Realización: Tomar aire por la nariz y sacarlo lentamente por la boca con los labios fruncidos.

b) Respiración torácica (Continuación)



Posición: Tumbado de lado (en decúbito lateral).

Realización: Subir una mano al coger el aire y bajarla al soltarlo.



Posición: Sentado.

Realización: Tomar aire por la nariz y sacarlo lentamente por la boca con los labios fruncidos.

1 – EJERCICIOS EN LA CAMA

a) Flexo-extensión de tobillos



(5-10 repeticiones)

b) Circunducción de tobillos



(5-10 repeticiones)

c) Flexo-extensión de caderas



(5-10 repeticiones)

d) Rotación de caderas



(5-10 repeticiones)

e) Ejercicios de glúteos



(5-10 repeticiones)

f) Separar y juntar piernas



(5-10 repeticiones)

g) Elevación de piernas



(5-10 repeticiones)

h) Isométricos de cuádriceps

Apretar la rodilla contra la cama, mantener 5 segundos y descansar.



(5-10 repeticiones)

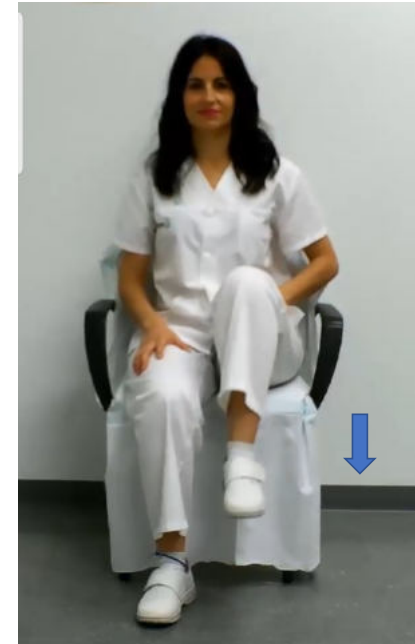
2 – EJERCICIOS EN SEDESTACIÓN (Sentados)

a) Punta-Talón



(5-10 repeticiones)

b) Flexión de cadera



(5-10 repeticiones)

c) Abrir-Cerrar rodillas



(5-10 repeticiones)

d) Pulsiones



(5-10 repeticiones)

e) Extensión de rodillas



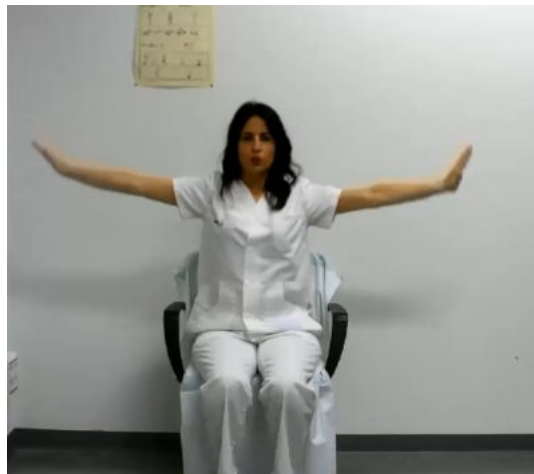
(5-10 repeticiones)

f) Abrazo



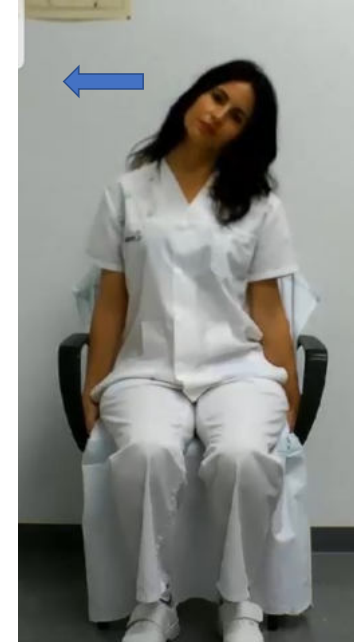
(5-10 repeticiones)

g) Apertura de brazos



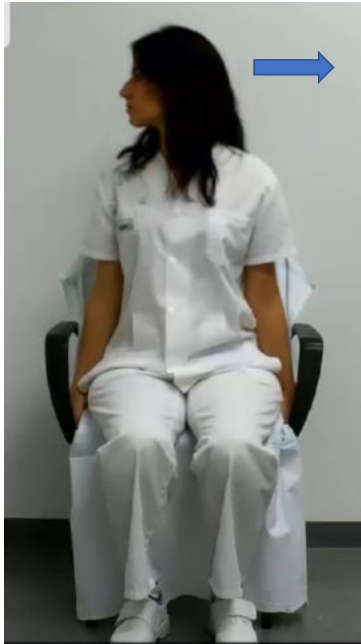
(5-10 repeticiones)

h) Inclinación lateral del cuello



(5-10 repeticiones)

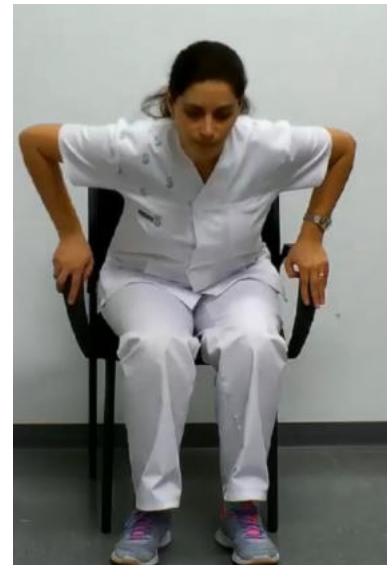
i) Rotación del cuello



(5-10 repeticiones)

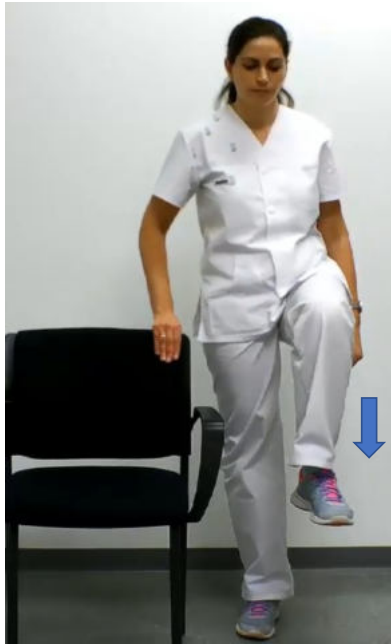
3 – EJERCICIOS DE PIÉ

a) Sentarse y levantarse



(5-10 repeticiones)

b) Flexión de cadera



(5-10 repeticiones)

c) Separar piernas



(5-10 repeticiones)