

 SERVIZO GALEGO de SAÚDE Área Sanitaria de Ferrol	Área Sanitaria de Ferrol	Página 0
	Dirección Asistencial	PT-XIF-CLN-CLN-153/00
	Servizo de Medicina Física e Rehabilitación	
EXERCICIOS PARA REALIZAR EN PACIENTES CON DEBILIDADE MUSCULAR SEVERA		

EXERCICIOS PARA REALIZAR EN PACIENTES CON DEBILIDADE MUSCULAR SEVERA

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 8
	Dirección Asistencial	PT-XIF-CLN-CLN-153/00
	Servizo de Medicina Física e Rehabilitación	
EXERCICIOS PARA REALIZAR EN PACIENTES CON DEBILIDADE MUSCULAR (leve ou severa)		

CONTIDO

EXERCICIOS PARA REALIZAR EN PACIENTES CON DEBILIDADE MUSCULAR MODERADA- SEVERA 2

- | | | |
|----|--|---|
| 1. | OBJECTO | 2 |
| 2. | ALCANCE | 2 |
| 3. | INFORMACIÓN XERAL | 2 |
| 4. | EXERCICIOS A REALIZAR EN DECÚBITO SUPINO (TUMBADO CARA ARRIBA) | 2 |

	Área Sanitaria de Ferrol	Páxina 2 de 8
	Dirección Asistencial	PT-XIF-CLN-CLN-153/00
	Servizo de Medicina Física e Rehabilitación	
EXERCICIOS PARA REALIZAR EN PACIENTES CON DEBILIDADE MUSCULAR (leve ou severa)		

EXERCICIOS PARA REALIZAR EN PACIENTES CON DEBILIDADE MUSCULAR MODERADA-SEVERA

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 severa.

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 8

Dirección Asistencial

Servizo de Medicina Física e Rehabilitación

PT-XIF-CLN-CLN-153/00

EXERCICIOS PARA REALIZAR EN PACIENTES CON DEBILIDADE MUSCULAR (leve ou severa)

4.1.- Exercicios de respiración abdominal:

Iniciar o exercicio tumbado cara arriba coas mans sobre o ventre e as pernas estendidas. Coller aire polo nariz e dirixirlllo ao ventre. Posteriormente, soltar o aire pola boca, baleirando ventre.

Realizar 10 ciclos de respiracións.

Posición inicial



Posición final



4.2.- Exercicio de membros superiores:

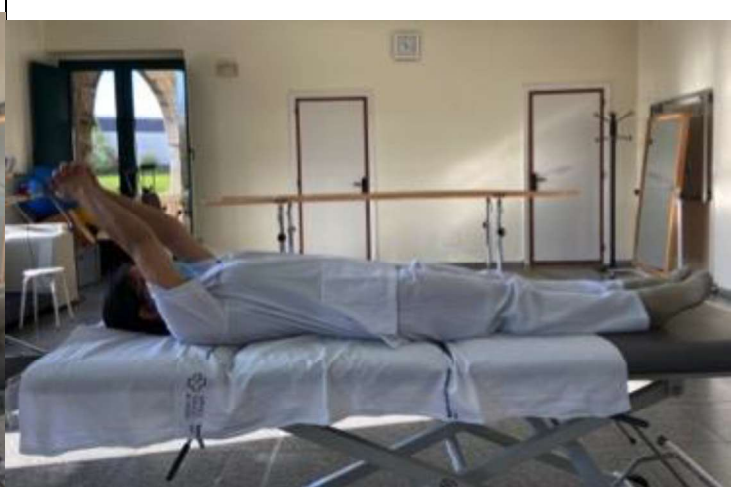
Desde a posición de inicio, coas mans entrelazadas e as pernas estendidas, elevar os brazos ata onde se poda.

Recordar, movementos SEN dor.

Posición inicial



Posición final





SERVIZO
GALEGO
de SAÚDE

Área Sanitaria de Ferrol

Área Sanitaria de Ferrol

Páxina 4 de 8

Dirección Asistencial

Servizo de Medicina Física e Rehabilitación

PT-XIF-CLN-CLN-153/00

EXERCICIOS PARA REALIZAR EN PACIENTES CON DEBILIDADE MUSCULAR (leve ou severa)

4.3.- Exercicio de elevación de pelve:

Coas pernas estendidas, levantar a pelve cara arriba, sentindo a contracción da musculatura das costas e glúteos.

Posición inicial



Posición final

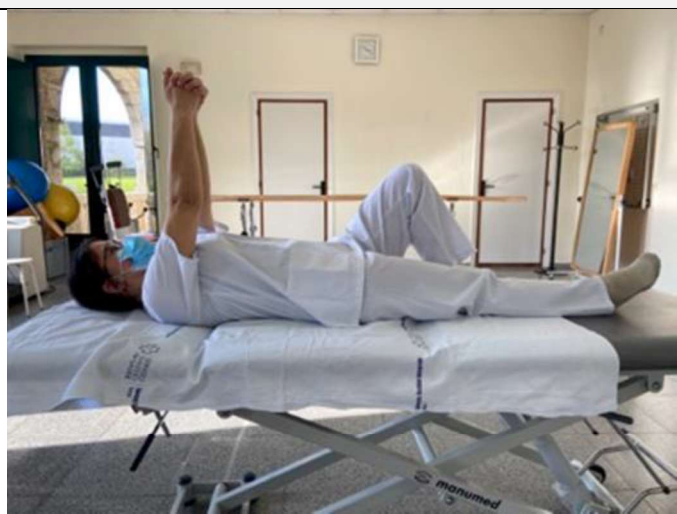


4.4.- Volteos:

Desde a posición de inicio, colocar as mans entrelazadas e elevar os brazos á altura dos ombreiros. Dobrar a perna contraria ao lado onde imos xirar e desde esta posición xirar, como se amosa no exemplo.

Repetir o mesmo proceso cara o lado contrario.

Posición inicial



Posición final





SERVIZO
GALEGO
de SAÚDE

Área Sanitaria de Ferrol

Área Sanitaria de Ferrol

Páxina 5 de 8

Dirección Asistencial

Servizo de Medicina Física e Rehabilitación

PT-XIF-CLN-CLN-153/00

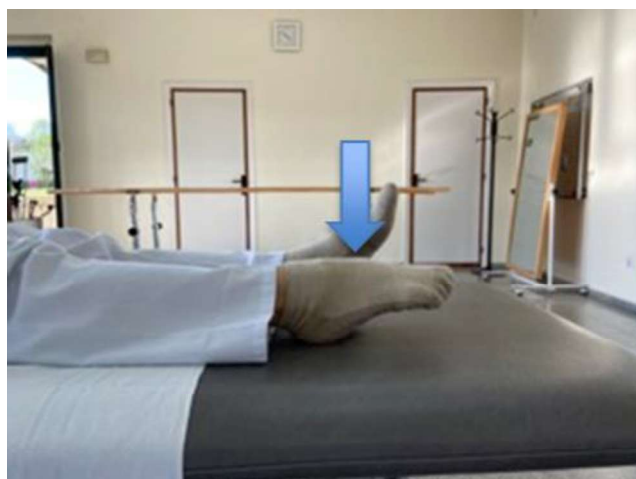
EXERCICIOS PARA REALIZAR EN PACIENTES CON DEBILIDADE MUSCULAR (leve ou severa)

4.5.- Exercicios de membros inferiores:

Flexo-extensión de nocellos: Coas pernas estendidas, primeiro subir a punta do pé cara arriba e despois cara abaixo, como amosa o exemplo. Pódese facer cun pé e logo o outro, ou cos dous á mesma vez.

Posición inicial

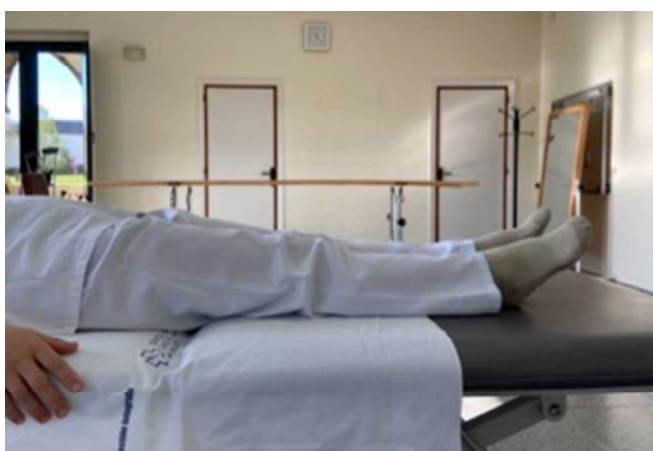
Posición final



Flexión de xeonllos: Desde a posición de inicio, coas pernas estendidas, dobrar o xeonllo, apoiando a planta do pé na cama. Facer primeiro cunha perna e logo coa outra.

Posición inicial

Posición final





SERVIZO
GALEGO
de SAÚDE

Área Sanitaria de Ferrol

Área Sanitaria de Ferrol

Páxina 6 de 8

Dirección Asistencial

Servizo de Medicina Física e Rehabilitación

PT-XIF-CLN-CLN-153/00

EXERCICIOS PARA REALIZAR EN PACIENTES CON DEBILIDADE MUSCULAR (leve ou severa)

Flexión de cadeiras: Desde a posición de inicio, co xeonllo dobrado, levar o xeonllo cara o ventre. Primeiro facer cunha perna e logo coa outra.

Posición inicial



Posición final



Adución e abducción de cadeiras: Colocar unha toalla no medio das coxas e manter as pernas estendidas. Primeiro se xuntan as pernas cara adentro, apertando a toalla. Despois, se separan as pernas cara fora, como amosa o exemplo.

Posición inicial





SERVIZO
GALEGO
de SAÚDE

Área Sanitaria de Ferrol

Área Sanitaria de Ferrol

Páxina 7 de 8

Dirección Asistencial

Servizo de Medicina Física e Rehabilitación

PT-XIF-CLN-CLN-153/00

EXERCICIOS PARA REALIZAR EN PACIENTES CON DEBILIDADE MUSCULAR (leve ou severa)

Xuntar pernas



Separar pernas

