

Plan casero domiciliario paciente postrado en cama

1

Ejercicios miembros superiores

- **Movilización pasiva de hombro**
Abrazando firmemente la axila con una Mano, y con la otra levantar el brazo del Paciente.



2



- **Movilización global muñeca y dedos**
Agarrando la mano de esta forma, movilizamos la muñeca arriba y abajo. Luego se abren y cierran todos los dedos a la vez.

3

Ejercicios miembros inferiores

- **Movilización pasiva de tobillo**
Con una mano abrazando el tobillo y con la otra el talón, moveremos el pie hacia arriba y se devuelve a la posición inicial.



4



- **Movilización pasiva de cadera**
Doblar y estirar la pierna lentamente

5

- **Fortalecimiento de cuádriceps e isquiotibiales**
Paciente en posición boca arriba, colocar un balón debajo de la rodilla, apretar el balón hacia abajo.



6



- **Movilización activa de cadera**
Con las rodillas doblarlas aproximarlas y separarlas.

7

- **Rotación de tronco y disociación de rodilla**
Sujetar con una mano los pies del paciente con las rodillas flexionadas y con las otras coger las rodillas y llevarlas a la derecha y a la izquierda



8



- **Elevar la cadera**
Con las piernas flexionadas, separemos Los glúteos y la espalda de la cama.

9

ESTIRAMIENTO:

A. Rotaciones de cuello

Sujetando con una mano el hombro, girar con la otra suavemente la cara, hacia la derecha y luego a la izquierda.



B. Estiramiento de isquiotibiales, Gastrocnemios

Sujetar con una mano el tobillo del paciente Y la otra coger la cadera y elevar la pierna A tolerancia del paciente.



C. Estiramiento de aductores

Sujetar con una mano el tobillo del paciente y la otra coger la cadera y llevar la pierna hacia afuera a tolerancia del paciente.



¡ATENCIÓN!

Todos los ejercicios anteriormente descritos debe realizarlos de 10 a 15 veces cada uno, 2 o 3 veces al día según tolerancia del paciente.

Si algún ejercicio causa dolor suspender el ejercicio