

Exercicis de rehabilitació per a pacients amb Davallada Funcional

El deteriorament funcional és la pèrdua de capacitat de la persona per realitzar de forma independent i segura les seves activitats de la vida diària. Aquest deteriorament és més evident durant els períodes d'hospitalització sobretot en persones d'edat.

Durant l'hospitalització en el nostre centre iniciem un programa d'exercicis dirigits per un/-a fisioterapeuta, per tal de reduir al mínim la pèrdua de funcionalitat i mantenir la independència.

Des de l'equip de Medicina Física i Rehabilitació proposem aquesta pauta d'exercicis domiciliaris per tal de donar continuïtat a l'alta hospitalària.

Són exercicis aeròbics senzills, segurs i fàcils d'entendre. El material per la seva realització es troba a l'abast de tothom.

El programa consta de 24 exercicis. De cadascun, es recomana fer de 1 a 3 sèries de 10 repeticions, amb pauses de 30 segons entre els exercicis. A ser possible, cal fer-los 2 vegades al dia.

Recomanen per la seva realització:

- Escollir un moment del dia en el que es trobi relaxat i tranquil.
- Mantenir una bona alimentació prèvia i aportar hidratació durant l'activitat.
- Utilitzar roba còmode i un calçat tancat adient en un espai segur i amb mobiliari estable.
- Fer els exercicis lentament i de forma conscient.
- No arribar mai a l'esgotament i suspendre si apareix dolor.

Atenció:

- No realitzar els exercicis si té febre, tos, mareig, malestar o sensació d'ofec.

Accés al vídeo:

<https://youtu.be/xYJ0VymGbeo>



Per qualsevol dubte o
consulta:

rehabilitacio@tauli.cat