

Ejercicios de rehabilitación para pacientes con Declive Funcional

El deterioro funcional es la pérdida de capacidad de la persona para hacer sus actividades de la vida diaria de forma independiente y segura. Este deterioro es más evidente durante los períodos de hospitalización, especialmente en personas mayores de edad.

Durante la hospitalización en nuestro centro iniciamos un programa de ejercicios dirigido por un/-a fisioterapeuta, con el fin de minimizar la pérdida de funcionalidad y mantener la independencia.

Desde el equipo de Medicina Física y Rehabilitación sugerimos esta pauta de ejercicios domiciliarios para dar continuidad al alta hospitalaria.

Son ejercicios aeróbicos simples, seguros y fáciles de entender. El material para su realización está al alcance de todos.

El programa consta de 24 ejercicios. De cada uno, se recomienda hacer de 1 a 3 series de 10 repeticiones, con pausas de 30 segundos entre ejercicios. A ser posible, debe hacerlos 2 veces al día.

Recomendamos para su realización:

- Elija un momento del día que esté relajado y tranquilo.
- Mantener una buena pre-alimentación y proporcionar hidratación durante la actividad.
- Use ropa cómoda y el calzado cerrado adecuado en un espacio seguro con muebles estables.
- Haga los ejercicios lenta y conscientemente.
- Nunca se agote y suspenda si aparece dolor.

Atención:

- No realizar los ejercicios si tiene fiebre, tos, mareos, molestias o sensación de ahogo.

Acceso al vídeo:

<https://youtu.be/xYJ0VymGbeo>



Para cualquier duda
o consulta:
rehabilitacio@tauli.cat