

CARTILLA REHABILITACIÓN *física en casa*

POST HOSPITALIZACIÓN EN LA UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS ADULTOS



Introducción

La rehabilitación física post-UCI (Unidad de Cuidados Intensivos) es de vital importancia para la recuperación de los pacientes que han estado gravemente enfermos. Durante la estancia en la UCI, especialmente si es prolongada o si el paciente requiere ventilación mecánica, se produce un rápido desacondicionamiento físico y debilidad muscular adquirida. Esta debilidad puede afectar no solo los músculos de las extremidades, sino también los músculos respiratorios y la deglución.

La rehabilitación física post-UCI no es solo una opción, sino una necesidad crítica para garantizar la mejor recuperación posible de los pacientes, minimizando las secuelas y devolviéndoles la mayor autonomía y calidad de vida.

Recomendaciones

Ten en cuenta estas recomendaciones al momento de ejecutar los ejercicios:

- Realiza los ejercicios en la posición que se indica.
- Durante la realización de los ejercicios, no retengas el aire; expúlsalo lentamente mientras haces fuerza o realizas los movimientos.
- El límite del ejercicio lo marca la aparición del dolor.
- Evita transportar grandes pesos en los brazos.
- Evita permanecer mucho tiempo en la misma posición.
- Por cada ejercicio se deben realizar 3 series de 10 repeticiones cada uno.

Antes de realizar los ejercicios ten en cuenta...

Calor

Aplica calor en el lugar del cuerpo donde te duela. Puedes usar: calor húmedo, como una ducha caliente o paños calientes; calor seco, como una bolsa de agua caliente, manta eléctrica o una lámpara de calor; y también puedes usar electroterapia (como onda corta o ultrasonidos) si lo tienes disponible. Aplica el calor durante 20 minutos, 3 o 4 veces al día.

Importante: Aplica el calor antes de hacer los ejercicios, para preparar los músculos y las articulaciones.

Ejercicios

Hacer los ejercicios es clave para mejorar a largo plazo. Aquí algunos consejos:

- Hazlos todos los días.
- Empieza despacio y de forma progresiva.
- Evita el dolor: si un ejercicio duele, detente o hazlo más suave.
- No los hagas en los momentos de mucho dolor.

Estiramientos

Esta fase es para ti si sientes rigidez, por ejemplo, si tu mano no puede tocar la nuca o la espalda igual que el lado sano. Primero debes recuperar el mismo rango de movimiento que el lado sano. Duración: de 3 a 6 semanas, con 2 a 4 sesiones diarias.

Indicaciones:

- Haz al menos 3 ejercicios diferentes cada día.
- De cada ejercicio, realiza 3 series de 10 repeticiones.
- Descansa 1 minuto entre cada serie.
- Descansa 1 minuto y 30 segundos entre ejercicios.
- Descansa 1 día a la semana para recuperarte.

*Fuente:

<https://www.portalsato.es/documentos/pacientes/ejercicios/Plan%20personalizado%20para%20hombro.pdf>

Columna cervical



Gira la cabeza intentando tocar con el mentón cada hombro, alternando ambos lados.

Flexiona la cabeza hacia ambos lados, intentando tocar el hombro con la oreja del mismo lado.



Gira la cabeza en el sentido de las agujas del reloj y luego en sentido contrario. Si sientes mareo, hazlo lentamente.

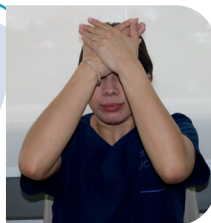
Flexiona la cabeza hacia adelante intentando tocar el mentón con el pecho, y luego hacia atrás.



Sentado, con la espalda apoyada en la pared, intenta elevar los hombros sin mover la cabeza y mantén la posición durante 10 segundos.



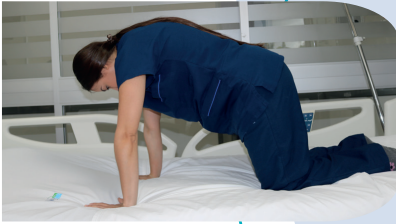
Apoya las palmas de las manos en la frente y empuja la cabeza sin moverla. Realiza este ejercicio sentado.



Coloca ambas manos en la parte posterior del cuello y haz fuerza contra ellas.



Columna dorsal



Ubícate en cuatro apoyos, con los brazos extendidos, y curvar al máximo la columna.

Acostado boca arriba, con las piernas flexionadas, coloca las manos en la nuca y baja los codos hacia el suelo.



Sentado en una silla, sujeta un palo de escoba con ambas manos y bájallo lentamente por detrás de la espalda.

Acostado boca abajo, con las manos unidas detrás de la espalda y los brazos extendidos, estíralos lo más que puedas.



Acostado boca abajo, con los brazos extendidos hacia adelante, elévalos lo más posible.

De pie, completamente recto, realiza inclinaciones laterales del cuerpo hacia un lado y luego hacia el otro.



De pie, totalmente recto, coloca ambas manos detrás de la cabeza y gira el tronco hacia un lado y luego hacia el otro.

Acostado boca abajo, coloca las manos sobre las nalgas y levanta la cabeza junto con ambos hombros.



Acostado boca arriba, con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, eleva las nalgas.

Columna lumbar



Acostado boca arriba, con los brazos extendidos por encima de la cabeza y las piernas flexionadas con los pies apoyados en el suelo, intenta arquear la cintura hacia arriba, tensando el abdomen y los glúteos.

Acostado boca arriba, en la misma posición anterior, relájate e intenta aplanar la zona lumbar contra el suelo, tensando el abdomen.



Acostado boca arriba, con los brazos extendidos y las piernas flexionadas con los pies apoyados en el suelo, lleva las rodillas al pecho y levanta la cabeza y el tronco, abrazando las rodillas.

Acostado boca arriba, con los brazos extendidos y las piernas flexionadas con los pies apoyados en el suelo, mueve las rodillas alternativamente hacia ambos lados, intentando tocar el suelo.



Acostado boca arriba sobre una superficie firme, con los brazos relajados a los lados del cuerpo, flexiona las piernas alternadamente, acercando una rodilla al pecho cada vez.

Acostado boca arriba, con los brazos relajados al lado del cuerpo, flexiona ambas piernas al mismo tiempo, acercando las rodillas al pecho.



Acostado boca arriba, con las piernas extendidas y partiendo desde un apoyo de 30 a 40 cm, eleva ambos pies hacia la vertical.

Acostado boca arriba sobre una superficie firme, con los brazos relajados al lado del cuerpo y las piernas flexionadas, realiza el movimiento de pedalear en el aire, manteniendo los glúteos pegados al suelo.



Acostado boca arriba con las piernas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, eleva la cabeza, cuello y hombros de la superficie. Luego, intenta despegar la espalda.



Acostado boca arriba, con las piernas flexionadas y los pies apoyados en el suelo y manos en la nuca, intenta tocarte la rodilla con el codo opuesto.

Acostado boca arriba con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, piernas flexionadas y pies apoyados en la superficie, despegas la cadera lo mas alto posible manteniendo en tensión los glúteos.



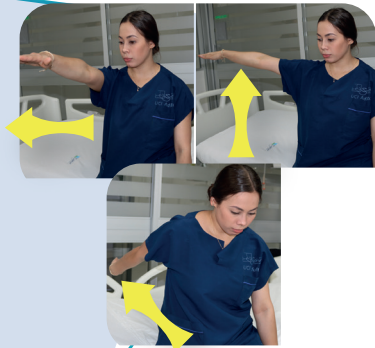
Miembro superior

Hombro



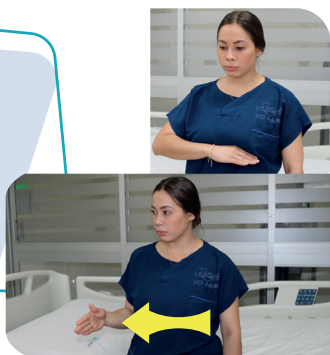
De pie, junto a un banco o mesa donde puedas apoyar el brazo sano, inclina el tronco hacia adelante y flexiona ligeramente las piernas, dejando una pierna adelantada. Deja que el peso del brazo afectado relaje el hombro y haz movimientos suaves como si el brazo fuera un péndulo (adelante–atrás–adelante).

Sentado o de pie, con la espalda recta, los hombros a la misma altura y los brazos a lo largo del cuerpo, realiza los siguientes movimientos con el codo estirado: lleva el brazo hacia adelante y arriba, hacia afuera y arriba y luego hacia atrás.



Con el codo doblado a 90 grados y sin separar el brazo del cuerpo, lleva la mano hacia el costado contrario (rotación interna).

Con el codo doblado en ángulo recto (90°) y sin separar el brazo del cuerpo, lleva la mano hacia afuera lo máximo que puedas y vuelve a la posición de partida.



Cruza el brazo por delante del pecho, intentando tocar el hombro contrario.



Cruza el brazo intentando alcanzar la oreja contraria.

Intenta alcanzar la frente.



Intenta llevar la mano a la
nuca.

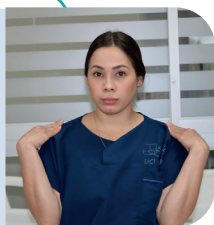


Codo



Sentado, sin despegar los codos del cuerpo, gira las manos para mostrar alternativamente las palmas y el dorso.

Sentado, sin separar los brazos del cuerpo, flexiona los codos intentando tocar con la palma de la mano el hombro del mismo lado.



Sentado, con los codos pegados al cuerpo y flexionados en un ángulo de 90 grados, gira las manos para mostrar las palmas y luego el dorso.

Una vez que domines estos movimientos, puedes repetir los mismos ejercicios usando un peso ligero (por ejemplo, una botella de agua o una pesa de medio kilo) para fortalecer los músculos.

Muñeca y mano



Sentado correctamente, con los codos flexionados a 90 grados y los antebrazos apoyados sobre una mesa, realiza movimientos de supinación y pronación (gira las palmas hacia arriba y luego hacia abajo).

Sin mover los antebrazos, lleva los dedos hacia adentro y luego hacia afuera.



Abre y cierra los dedos de ambas manos varias veces.

Gira los antebrazos manteniéndolos apoyados y con los pulgares hacia arriba. Después, extiende las manos para alejar los dedos al máximo y flexiona las muñecas como para tocarse los dedos.



Haz ejercicios de pinza tocando el pulgar con cada dedo, uno por uno.



Cierra y abre el puño.



Toma un objeto cilíndrico con algo de peso (como una botella) y flexiona y extiende la muñeca de forma alternada.

Miembro inferior

Cadera

Acostada boca arriba, con las piernas extendidas, flexiona una rodilla intentando llevarla hacia el pecho, mientras mantienes la otra pierna completamente apoyada en el suelo.



Acostado boca arriba con las piernas extendidas, flexiona la rodilla 90° manteniendo la planta del pie pegada a la superficie y luego separa la rodilla lo máximo posible hacia afuera y luego adentro.



Acostado boca arriba con las piernas flexionadas y pies apoyados en el suelo, separa las rodillas lo máximo posible y luego vuelve a la posición de partida.



Acostado boca arriba con las piernas extendidas, separa las piernas el máximo posible y vuelve a la posición de partida.



Acostado boca arriba con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, piernas flexionadas y pies apoyados en el suelo, despegas la cadera lo más alto posible manteniendo en tensión los glúteos.



Acostado de lado, sube la pierna que está extendida mientras mantienes la otra ligeramente flexionada. Puedes añadir peso en el tobillo para aumentar la intensidad



Acostado boca abajo, con una almohada debajo del abdomen, levanta una pierna con la rodilla flexionada a 90 grados. También puedes colocar peso en el tobillo si deseas más resistencia.



Acostado boca abajo, con una almohada debajo del abdomen, levanta una pierna manteniendo la rodilla extendida. Puedes añadir peso en el tobillo para trabajar más fuerza.



Rodilla

Acostado boca arriba, con las piernas extendidas, flexiona una rodilla intentando llevarla hacia el pecho, mientras mantienes la otra pierna completamente apoyada en el suelo.



De pie, apoyándote con las manos en una mesa, flexiona las rodillas bajando lentamente y luego sube, manteniendo siempre la espalda recta.

Acostado boca arriba, con las piernas extendidas, lleva las puntas de los pies hacia la cabeza (movimiento de dorsiflexión).



Acostado boca abajo, con las piernas extendidas, flexiona alternativamente cada pierna lo máximo que puedas.



Sentado, con las piernas extendidas y apoyadas sobre una superficie plana, intenta tocarte las puntas de los pies con las manos, manteniendo los pies en flexión (con las puntas mirando hacia la cabeza).

Acostado boca arriba, con las piernas extendidas, coloca un rollo o cojín debajo de la rodilla. Lleva la punta del pie hacia la cabeza y mantén la posición durante 10 segundos.



Acostado boca arriba, con las piernas extendidas y partiendo desde un apoyo elevado de unos 30 o 40 grados, levanta las piernas alternadamente hacia la vertical. Puedes añadir peso en los tobillos para aumentar la dificultad.

Tobillo y pie

Descalzo, apoya el pie afectado en el suelo mientras con la pierna sana haces una flexión de rodilla. Mantén la posición durante 5 segundos y luego vuelve a la posición inicial.



De pie, descalzo, apoya el pie afectado sobre un cojín, mientras con la pierna sana haces una flexión de rodilla. Mantén 5 segundos y vuelve a la posición inicial.

De pie, descalzo, con el pie afectado apoyado sobre un cojín, mantén el otro pie sin apoyo. Coloca una banda elástica alrededor de ese pie y desplázalo hacia adelante y hacia atrás, manteniendo el equilibrio.



De pie, descalzo, con el pie afectado apoyado en el suelo y la pierna sana con la rodilla en flexión, lanza una pelota contra la pared entre 5 y 10 veces, manteniendo el equilibrio.



Realiza movimientos con el pie afectado hacia adentro y hacia afuera.

Mueve el pie como si estuvieras dibujando un círculo con el dedo gordo, haciendo ejercicios de rotación.



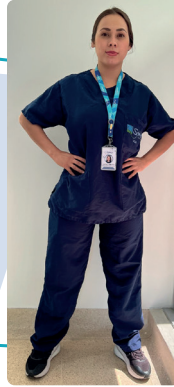
Encoge y estira
alternativamente los dedos
de los pies.



De pie, apoyándote con las
manos en una mesa, ponte
alternativamente de puntillas
en talones.

Ejercicios de marcha y equilibrio

De pie, con las piernas separadas, realiza un balanceo del cuerpo hacia adelante y hacia atrás.



CADERA HACIA ADELANTE

CADERA HACIA ATRÁS



En la misma posición, cambia el balanceo hacia los lados.

Marcha en el mismo lugar.



De pie, levanta una rodilla, marca el paso apoyando primero el talón y luego regresa a la posición inicial.



Camina de lado y repite hacia ambos lados.



Camina hacia atrás.



Camina de puntas de pie.



Levántate y siéntate en una silla varias veces.



Camina colocando el talón del pie de adelante pegado a la punta de atrás.



Si quieres tener esta cartilla de manera digital, solicítala al personal de la Unidad.



/Clínica Somer



@Clinica_Somer



/clinica_somer



/clिकासomer



/Clínica Somer

Sede principal: calle 38 N° 54A-35
Rionegro, Antioquia, Colombia

www.clinicasomer.com