

## **EJERCICIOS PARA PACIENTES EN SILLA DE RUEDAS O CON MOVILIDAD REDUCIDA**

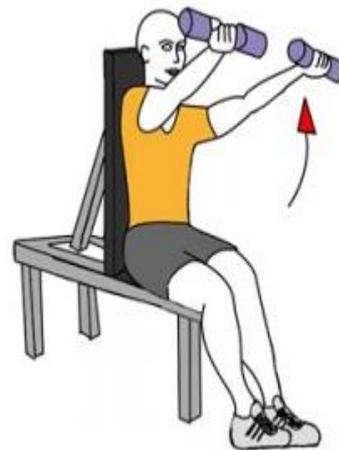
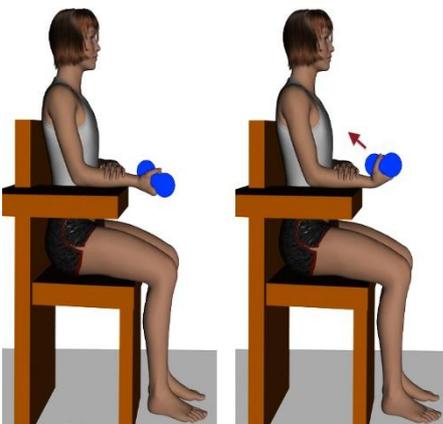
Ejercicios para realizar sentado (silla de ruedas, silla normal o butaca) y siempre bajo la supervisión de profesional sanitario, familiar o cuidador.

Aunque la movilidad sea reducida, pequeñas mejoras pueden reportar grandes beneficios en actividades de la vida diaria y así mantener la fuerza que presentaba previo al ingreso y evitar problemas derivados del encamamiento/sedentarismo.



## Trabajar la FUERZA:

- BRAZOS:
  - Ejercicio flexión codo:
    - OBJETIVO: Aumentar masa y fuerza muscular en músculos flexores del brazo.
    - PROCEDIMIENTO: Sentado con brazos estirados a lo largo del cuerpo y pesa (botellines de agua, Kg de arroz o legumbres...) en cada mano. Doblar los codos dirigiendo las pesas hacia los hombros.
    - 10 REPETICIONES cada vez.
  - Ejercicio flexión hombro:
    - OBJETIVO: Aumentar masa y fuerza muscular músculos flexores hombro.
    - PROCEDIMIENTO: Sentado con brazos estirados a lo largo del cuerpo con pesas (botellines de agua, Kg de arroz o legumbres...) en cada mano. Elevar pesas hacia delante con codos estirados hasta llegar a altura de los hombros.
    - 10 REPETICIONES cada vez.



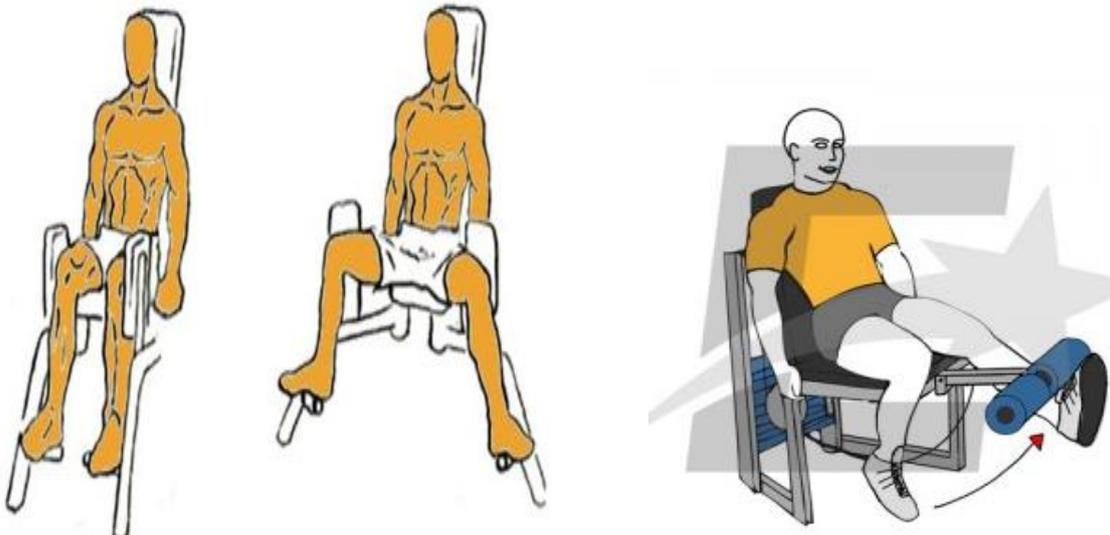
- PIERNAS:

- Ejercicio de separación de rodillas:

- OBJETIVO: Aumentar masa y fuerza muscular de las caderas.
- PROCEDIMIENTO: Sentado realizar separación de rodillas contra resistencia (manos de familiar/cuidado/personal sanitario).
- 10 REPETICIONES e ir aumentando de 10 en 10 según mejoría.

- Ejercicio de extensión de piernas:

- OBJETIVO: Aumentar masa y fuerza muscular del cuádriceps.
- PROCEDIMIENTO: Sentado realizar extensión de rodilla contra resistencia (manos de familiar/cuidado/personal sanitario).
- 10 REPETICIONES e ir aumentando de 10 en 10 según mejoría.



## Trabajar la FLEXIBILIDAD:

- **Estiramiento de hombros y de la parte superior de la espalda.**
  - OBJETIVO: Aliviar la tensión de la espalda.
  - PROCEDIMIENTO: Sentado y con los pies planos sobre el suelo. Levantar los brazos al frente hasta la altura de los hombros, con las palmas de las manos hacia fuera hasta que sienta leve estiramiento y mantener en esta posición 10-30 segundos.
  - 10 REPETICIONES. Ir aumentando distancia de estiramiento.
- **Estiramiento de pecho.**
  - OBJETIVO: Aliviar tensión tórax.
  - PROCEDIMIENTO: Sentado y con pies planos sobre el suelo. Apoyar brazos en parte posterior de la silla y extender zona pectoral hasta sentir leve estiramiento, manteniendo dicha posición 10-30 segundos.
  - 10 REPETICIONES. Ir aumentando distancia de estiramiento.

