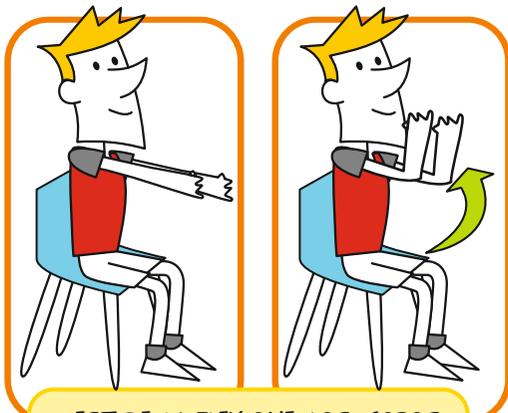
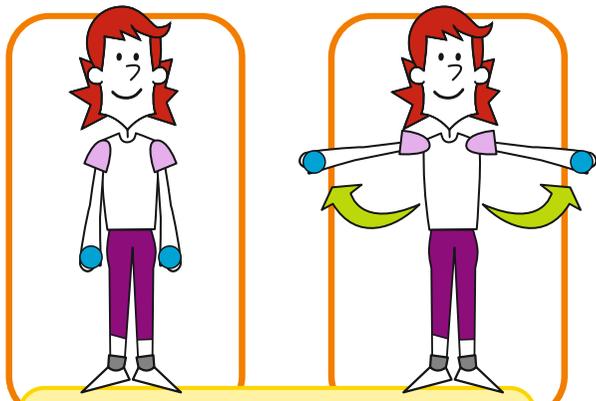


EJERCICIO DE BRAZOS

PUEDA REALIZARLOS SENTADO O DE PIE, CON O SIN PESAS.



ESTIRE Y FLEXIONE LOS CODOS



SUBA Y BAJE LOS BRAZOS LATERALMENTE



LLEVE LAS MANOS HASTA LOS HOMBROS Y LUEGO ELÉVELA POR ENCIMA DE LA CABEZA ESTIRANDO LOS CODOS



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD Y FAMILIAS

Hospital Regional Universitario de Málaga
UNIDAD DE GESTIÓN CLÍNICA DE MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN

EJERCICIOS DOMICILIARIOS DE REHABILITACIÓN MOTORA PARA PACIENTES AFECTADOS POR COVID-19

OBJETIVOS: MEJORAR LA FUERZA Y MOVILIDAD



EVITE LARGOS PERÍODOS DE INMOVILIDAD, MANTÉNGASE ACTIVO

NINGÚN EJERCICIO DEBE PRODUCIR DOLOR.

SI TIENE FIEBRE, TOS O LE CUESTA RESPIRAR, INTERRUMPA LOS EJERCICIOS

REALICE 5 REPETICIONES DE CADA EJERCICIO, AL MENOS 3 VECES AL DÍA SIN LLEGAR A FATIGARSE NI SOBREPASAR EL NIVEL 4 DE ESTA ESCALA:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
REPOSO	MUY MUY SUAVE	MUY SUAVE	SUAVE	ALGO DURO	DURO	MÁS DURO	MUY DURO	MUY MUY DURO	MÁXIMO	ESTREMA-DAMENTE MÁXIMO

ANTE CUALQUIER DUDA PUEDE CONSULTAR EN

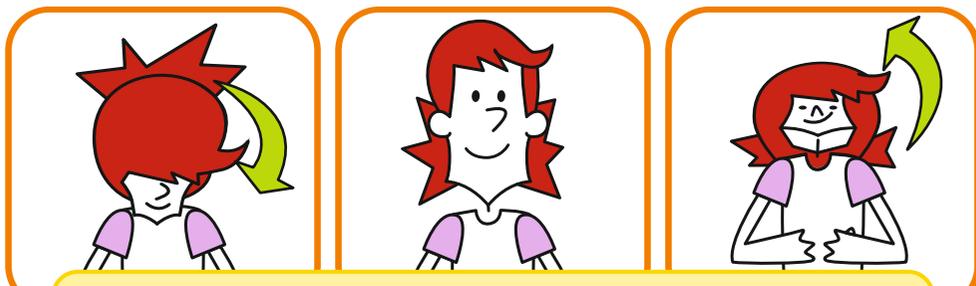
951 290 318 Ó 951 290 398

CON LA COLABORACIÓN DE **bn**rotulación

EJERCICIOS DE CUELLO Y HOMBRO



GIRE LA CABEZA A DERECHA E IZQUIERDA



LLEVE LA CABEZA HACIA ABAJO PEGANDO LA BARBILLA AL PECHO Y HACIA ATRÁS



LLEVE LA OREJA AL HOMBRO DEL MISMO LADO



ELEVE LOS HOMBROS

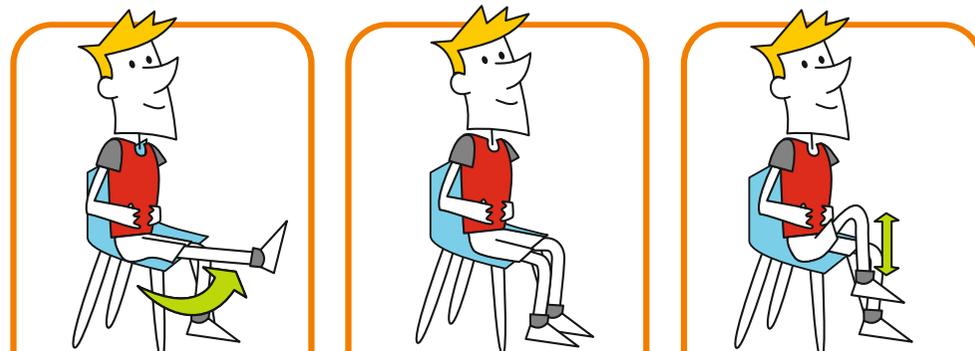
EJERCICIO DE PIERNAS



LEVANTE LA PIERNA CON LA RODILLA ESTIRADA



CON UN COJÍN BAJA LAS RODILLAS, ESTIRE LAS RODILLAS ALTERNATIVAMENTE



EXTIENDA LA RODILLA, LEVANTANDO EL PIE DEL SUELO

LEVANTE LA RODILLA FLEXIONADA DESPEGANDO EL PIE DEL SUELO



SEPRE LA PIERNA LATERALMENTE

LLEVE LA PIERNA HACIA ATRÁS CON LA RODILLA RECTA

LEVANTE UN PIE DOBLANDO LA RODILLA