

HOJA DE CUIDADOS DE FISIOTERAPIA - COVID 19

Ejercicios físicos para la readaptación a las actividades de la vida diaria



1 Elevación de pierna en extensión boca arriba. Repetir 10-15 veces.



2 Elevación de pierna con almohada. Repetir 10-15 veces.



3 Bombeos de tobillo. Repetir 10-15 veces.



4 Flexión de rodilla y cadera tumbado. Repetir 10-15 veces.



5 Elevación de glúteos. Repetir 10-15 veces.



6 Elevación de brazos. Repetir 10-15 veces.



7 Elevación de rodilla sentado. Repetir 10-15 veces.



8 Extensión de rodilla desde 90°. Repetir 10-15 veces.



9 Elevación de puntillas y talones. Repetir 10-15 veces.



10 Elevación de rodilla de pie. Repetir 10-15 veces.



11 Pasos hacia adelante y hacia atrás. Repetir 10-15 veces.



12 Semi-sentadillas. Repetir 5 veces.



13 Impulsarse desde la silla. Repetir 10-15 veces.



14 Elevación de brazos. Repetir 10-15 veces.



15 Flexión de codos. Repetir 10-15 veces.



16 Flexiones en pared. Repetir 5 veces.



17 Caminar por la habitación.

Realizar los ejercicios según su tolerancia sin forzar.
Suspenderlos si nota sensación de falta de aire o cualquier malestar.
No empezar si tiene fiebre $>38^{\circ}\text{C}$, sensación de falta de aire o que el corazón late muy deprisa.
Siempre consultar ante cualquier duda con el personal sanitario.

BIBLIOGRAFÍA:

- Thomas P et al. Physiotherapy management for COVID-19 in the acute hospital setting. Recommendations to guide clinical practice. Version 1.0, 23/03/2020.
- Asociación Médica de Rehabilitación de China. Nueva guía de rehabilitación respiratoria para neumonía por virus coronarios 2019 (2ª ed.) Chinese Journal of Tuberculosis and Respiratory Diseases, 2020, 43 (2020-03-03).
- Recomendaciones básicas de SORECAR sobre Rehabilitación Respiratoria en el paciente COVID-19.
- Fisioterapia respiratoria en el manejo del paciente con COVID-19: recomendaciones generales. SEPAR. Versión 1.0. 26/03/2020.
- Actualización en Rehabilitación Respiratoria en el paciente con COVID-19 de SORECAR. 07/04/2020.