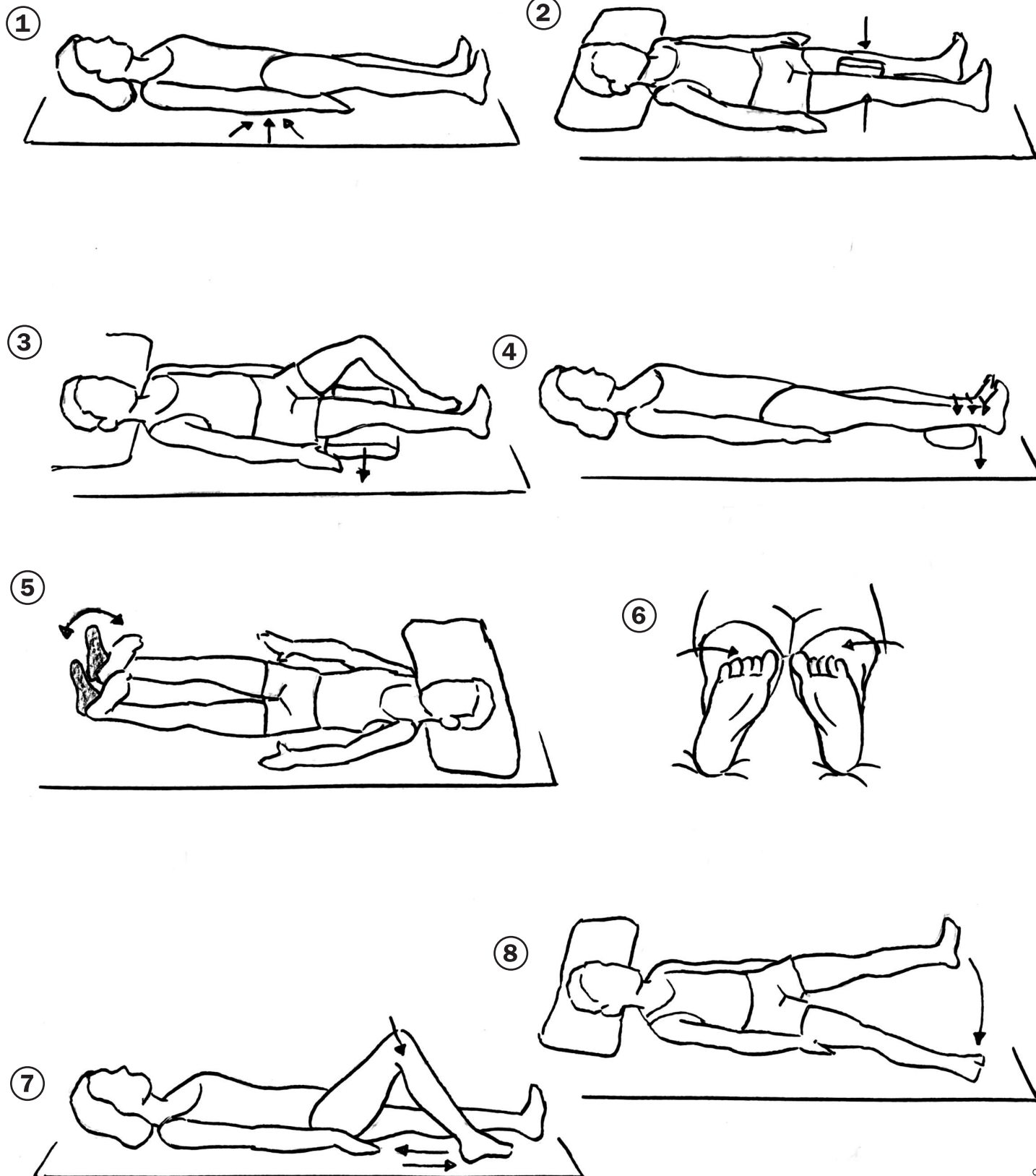




Exercicis prevenció enllitament/síndrome d'immobilitat 1

Servei de Rehabilitació

Exercicis per fer estirat/da al llit





Explicació

1. Contraure (fer força) els glutis durant 5 segons. Relaxar durant 5 segons. Repetir l'exercici, _____
2. Contraure (fer força) pressionant una tovallola o coixí entre els genolls durant 5 segons. Relaxar durant 5 segons. Repetir l'exercici, _____
3. Contraure (fer força) pressionant una tovallola o coixí sota el genoll durant 5 segons. Relaxar durant 5 segons. Repetir amb l'altre genoll. Repetir l'exercici, _____
4. Contraure (fer força) pressionant amb la cama estesa una tovallola o coixí sota la mateixa durant 5 segons. Relaxar durant 5 segons. Repetir amb l'altre cama. Repetir l'exercici, _____
5. Flexionar i estendre els turmells i els dits dels peus a l'hora (puntes cap a baix i cap a dalt). Repetir l'exercici, _____
6. Aproximar els primers dits dels peus rotant els malucs endins. Tornar a la posició inicial. Repetir l'exercici, _____
7. Flexionar i estendre maluc, genoll i turmell fent lliscar la planta del peu sobre el llit. Tornar a la posició inicial. Repetir amb l'altre extremitat. Repetir l'exercici, _____
8. Separar la cama estesa fent-la lliscar sobre el llit. Tornar a la posició inicial. Repetir amb l'altre extremitat. Repetir l'exercici, _____

Recomanacions

1. Feu els exercicis seguint les indicacions del personal de rehabilitació (nombre de repeticions, freqüència...).
2. Feu els exercicis a ritme pausat, sense presses, sense moviments bruscos ni descontrolats.
3. Recupereu-vos de l'esforç en acabar una sèrie de repeticions abans de començar la següent sèrie. Com a norma general el temps de recuperació ha de ser, com a mínim, el mateix que el temps de treball.
4. Durant l'execució del moviment respireu relaxadament. Com a norma general, inspirar pel nas en la posició inicial de l'exercici i espirar per la boca durant l'esforç/moviment, evitant "aguantar" l'aire.
5. Controleu la postura corporal durant l'execució del moviment.
6. Atureu l'execució del moviment si aparegués dolor.
7. No feu més quantitat d'exercici que la indicada (nombre de repeticions, freqüència...).
8. No feu cap exercici que no us hagin indicat.
9. Algun dels exercicis per fer estirat al llit també es poden fer assegut a la butaca amb les cames sobre el reposapeus. Altres es poden fer al llit, a la butaca o dempeus indistintament. Seguiu les indicacions del personal de rehabilitació.