

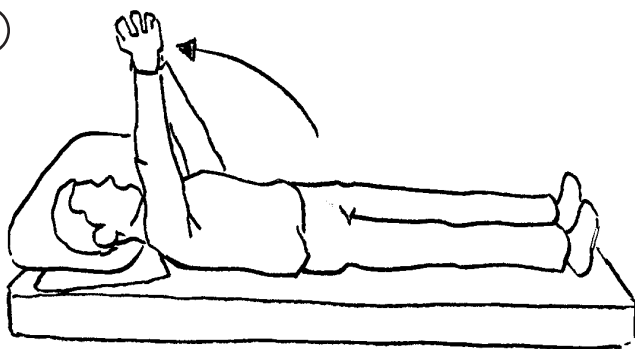


Exercicis prevenció enllitament/síndrome d'immobilitat 2

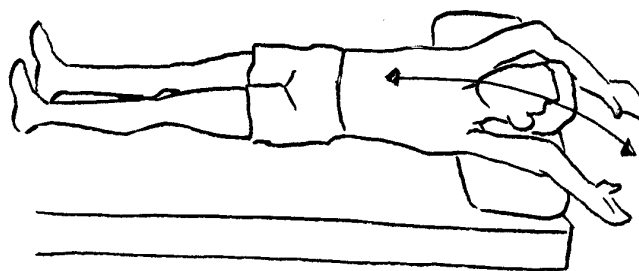
Servei de Rehabilitació

Exercicis per fer estirat/da al llit

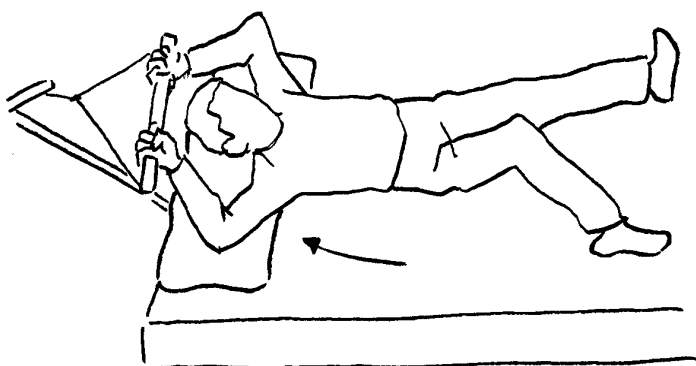
1



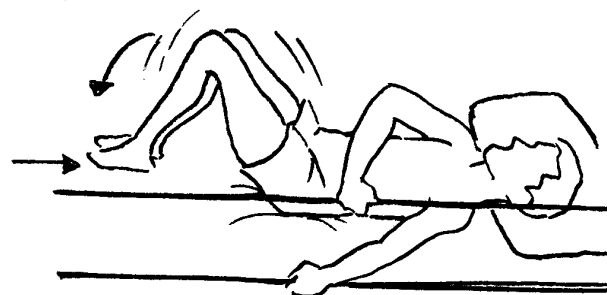
2



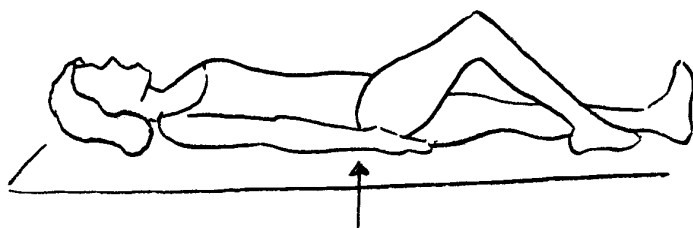
3



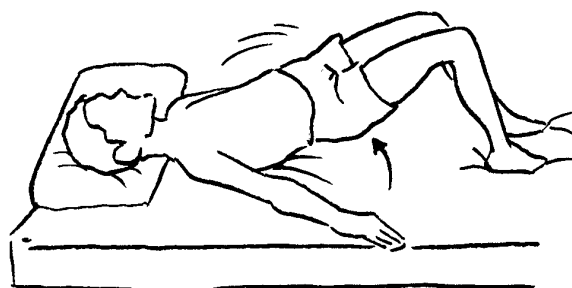
4



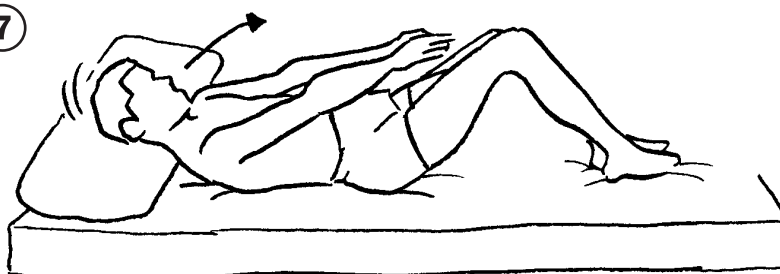
5



6



7





Explicació

1. Entrellaçar els dits de les mans. Amb els colzes estesos flexionar les espatlles fins a la vertical. Tornar a la posició inicial. Repetir l'exercici, _____
2. Amb els colzes estesos flexionar les espatlles cap al capçal del llit a tocar-lo/ subjectar-lo amb les mans. Tornar a la posició inicial. Repetir l'exercici, _____
3. Agafar el trapezi amb les dues mans (en cas de debilitat d'una de les dues extremitats fer-ho amb ajuda de l'altra). Flexionar el maluc i el genoll d'una extremitat recolzant la planta del peu sobre el llit (si fos possible fer-ho amb les dues extremitats inferiors). Traccionar del trapezi flexionant el cap i el tronc. Tornar a la posició inicial. Repetir l'exercici, _____
4. Per a disposar d'espai previ a la maniobra agafar el trapezi (amb una o les dues mans) i amb el maluc i el genoll flexionat i la planta del peu recolzada sobre el llit (si fos possible amb les dues extremitats inferiors) traccionar del trapezi i desplaçar el cos en sentit contrari al costat cap a on tombarà el cos impulsant amb el/s peu/s.
Flexionar el maluc i el genoll de l'extremitat contrària al costat cap a on tombarà recolzant la planta del peu sobre el llit (si fos possible fer-ho amb les dues extremitats inferiors). Agafar la barana del mig amb la mà del costat cap a on tombarà el cos. Agafar la barana superior amb la mà contrària. Tombar-se de costat. Tornar a la posició inicial. Repetir la maniobra cap a l'altre costat. Repetir l'exercici, _____
5. Flexionar el maluc i el genoll recolzant la planta del peu sobre el llit. Estendre el maluc aixecant la pelvis del llit. Mantindre el maluc estès durant 3-5 segons. Relaxar durant 5 segons (pelvis a baix). Tornar a la posició inicial. Repetir amb l'altre extremitat. Repetir l'exercici, _____
6. Flexionar els malucs i els genolls recolzant les plantes dels peus sobre el llit. Estendre els malucs aixecant la pelvis del llit. Mantindre els malucs estesos durant 3-5 segons. Relaxar durant 5 segons (pelvis a baix). Repetir l'exercici, _____
7. Flexionar els malucs i els genolls recolzant les plantes dels peus sobre el llit. Inspirar i espirar flexionant el cap, el coll i les espatlles amb els colzes estesos a tocar els genolls amb les mans. Tornar a la posició inicial. 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.