# GUÍA DE EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN PARA PACIENTES COVID

Servicio de Medicina Física y Rehabilitación

Edición: abril 2020

GENERALITAT VALENCIANA

Hospital General Universitari de Castelló

# GUÍA DE EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN PARA PACIENTES COVID

A continuación, se le van a indicar una serie de ejercicios para que usted realice de manera autónoma como parte de su tratamiento rehabilitador durante su ingreso, y una vez esté de alta, para continuarlos en su domicilio.

Estos ejercicios se van a dividir en dos bloques, por un lado la **rehabilitación respiratoria**, y por otro la **rehabilitación osteomuscular**.

**SUSPENDER EL TRATAMIENTO SI…**

- Fiebre (>38ºC).
- Empeoramiento de la sensación de falta de aire.
- Dolor torácico.
- Palpitaciones en el pecho.

La intensidad del ejercicio se realizará según la **escala de Borg.** Consiste en una escala que numera el grado de esfuerzo para asegurar la intensidad correcta, provocando el máximo beneficio y evitando los posibles riesgos.

| | Escala de Borg | |
|---|---|---|
| 0 | Reposo | |
| 1 | Muy muy Suave | |
| 2 | Muy Suave | |
| 3 | Suave | |
| 4 | Algo Duro | |
| 5 | Duro | |
| 6 | Más Duro | |
| 7 | Muy Duro | |
| 8 | Muy muy Duro | |
| 9 | Máximo | |
| 10 | Extremadamente Máximo | |

Trabajar a una intensidad 1-2 es similar a realizar una **actividad muy ligera** (similar a cuando nos vestimos o aseando).

---

Trabajar a una intensidad 3-4 es algo **más intenso** (paseo relajante por el parque mientras hablamos con alguien).

---

**NO REALIZAREMOS UN ESFUERZO MAYOR AL NIVEL 4 (sería similar a caminar a una velocidad rápida, nos cuesta respirar y hablar a la vez).**

Durante su estancia en el Hospital, se le irá realizando un seguimiento telefónico por parte del personal de fisioterapia del Servicio de Medicina Física y Rehabilitación.

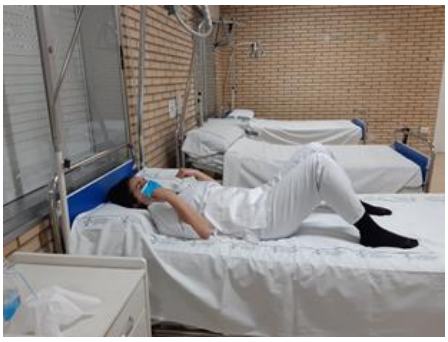
## RHB OSTEOMUSCULAR

- Duración: **10-15 minutos**.
- Frecuencia: **2 veces al día** (mañana y tarde). Si no lo tolera hágalo de forma intermitente.
- Número de repeticiones por ejercicio: **10**, con descansos de 5 segundos.
- **Descanse entre ejercicio y ejercicio** lo que sea necesario.
- **Evitar cambios bruscos** de posición.
- Todos estos ejercicios los puede realizar tanto **sentado como de pie** (al principio es recomendable realizarlos sentado).

1. Elevación de brazos.

2. Separación o aproximación de brazos.

3. Flexión de codos.



4. Posición tumbada: flexión de cadera.

5. Posición tumbada: rotación interna y externa de cadera.

6. Posición tumbada: contracción isométrica del cuádriceps (ponga una toalla o cojín debajo de sus rodillas. Apriete)

7. Posición tumbada: Elevar la pierna extendida.

8. Posición tumbada: Subir los glúteos.

9. Abducción-Aducción de caderas (Separación y aproximación de caderas)

10. Sentado: elevar rodilla (mantener la rodilla elevada entre 3-5 segundos).

11. Sentado: estirar la rodilla (mantener la pierna elevada entre 3-5 segundos).

12. Sentado: abrir y cerrar piernas.

13. Sentado: pies juntos delante-atrás.

14. Flexión y extensión de tobillo.

15. Rotación de hombros.

16. Estiramientos región lateral del cuello.

***Sólo si camina con autonomía*** por la habitación puede realizar los siguientes ejercicios así como paseos cortos.

17. Paso al frente con extensión de brazos.

18. Paso lateral con brazos arriba.

19. Extensión de cadera.

20. Separación de cadera.

21. Puntillas y talones.

22. Sentarse y levantarse de la silla.

- Además, se le recomienda realizar **cambios posturales** durante el tiempo que se encuentre en posición tumbada. Es conveniente ir alternando la posición del cuerpo.
- No olvide cuando tosa, hacerlo sobre la parte interna de su brazo y no sobre su mano.

# RHB RESPIRATORIA

- No tenga prisa, **respiración lenta y profunda.**
- Los ejercicios los debe realizar durante **5-10 minutos cada hora.**

23. Coja aire profundo (como si oliera una flor) mientras levanta ambos brazos con los dedos entrelazados. Expulse el aire (como si soplara una vela) al bajar los brazos con los labios juntos.

24. Mantenga los hombros relajados y la espalda pegada al asiento. Expulse todo el aire con los labios juntos. A continuación, coja aire profundo dirigiendo el aire hacia donde están colocadas sus manos. Mantenga pocos segundos la inspiración. Repita con el otro costado.

25. Puede elegir hacer el ejercicio en posición tumbada o acostada, mantenga los hombros relajados. Expulse todo el aire con los labios juntos. A continuación, coja aire profundo dirigiendo el aire hacia el abdomen donde están colocadas sus manos. Mantenga pocos segundos la inspiración. Podrá ver que el abdomen sale hacia fuera si lo hace correctamente.

26. Ejercicios de espiración con ayuda de presión espiratoria positiva doméstica (Bottle PEP): Este ejercicio también ayudará a mover secreciones que puedan estar de manera "más profunda" en los pulmones hacia la zona más cercana a la boca, y después expulsarse con una tos. Realizaremos espiraciones (soplar una vela) en una botella (realizar en domicilio) de agua a través de una pajita, realizando burbujas, durante 5-10 minutos, 2 veces al día. Añadir a la botella un dedo de agua.

## Servicio de Medicina Física y Rehabilitación

# Hospital General Universitari de Castelló

GENERALITAT VALENCIANA

Hospital General Universitari de Castelló