

# Plan casero domiciliario paciente postrado en cama

1

## Ejercicios miembros superiores

- **Movilización pasiva de hombro**  
Abrazando firmemente la axila con una Mano, y con la otra levantar el brazo del Paciente.



2



- **Movilización global muñeca y dedos**  
Agarrando la mano de esta forma, movilizamos la muñeca arriba y abajo. Luego se abren y cierran todos los dedos a la vez.

3

## Ejercicios miembros inferiores

- **Movilización pasiva de tobillo**  
Con una mano abrazando el tobillo y con la otra el talón, moveremos el pie hacia arriba y se devuelve a la posición inicial.



4



- **Movilización pasiva de cadera**  
Doblar y estirar la pierna lentamente

5

- **Fortalecimiento de cuádriceps e isquiotibiales**  
Paciente en posición boca arriba, colocar un balón debajo de la rodilla, apretar el balón hacia abajo.





6



- **Movilización activa de cadera**  
Con las rodillas doblarlas aproximarlas y separarlas.

7

- **Rotación de tronco y disociación de rodilla**  
Sujetar con una mano los pies del paciente con las rodillas flexionadas y con las otras coger las rodillas y llevarlas a la derecha y a la izquierda



8



- **Elevar la cadera**  
Con las piernas flexionadas, separemos Los glúteos y la espalda de la cama.

9

## ESTIRAMIENTO:

### A. Rotaciones de cuello

Sujetando con una mano el hombro, girar con la otra suavemente la cara, hacia la derecha y luego a la izquierda.



### B. Estiramiento de isquiotibiales, Gastronemios

Sujetar con una mano el tobillo del paciente Y la otra coger la cadera y elevar la pierna A tolerancia del paciente.



### C. Estiramiento de aductores

Sujetar con una mano el tobillo del paciente y la otra coger la cadera y llevar la pierna hacia afuera a tolerancia del paciente.



**¡ATENCIÓN!**

Todos los ejercicios anteriormente descritos debe realizarlos de 10 a 15 veces cada uno, 2 o 3 veces al día según tolerancia del paciente.

Si algún ejercicio causa dolor suspender el ejercicio