

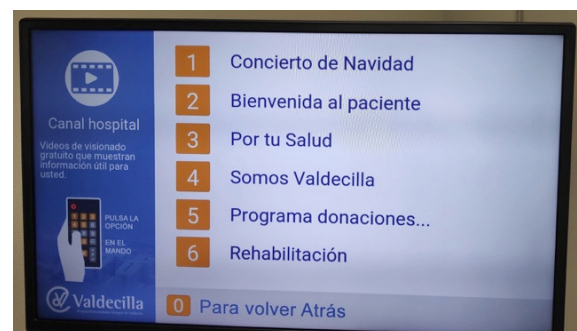
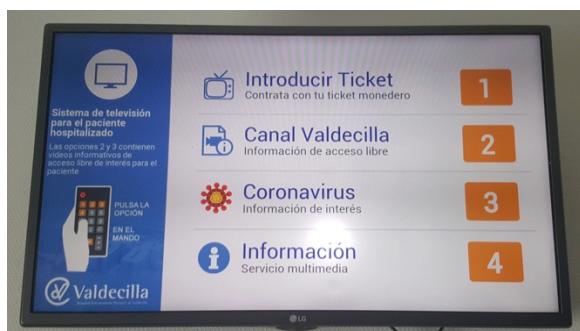
SERVICIO DE REHABILITACIÓN PROGRAMA DE REHABILITACIÓN TUTORIZADA POR VIDEO

Este programa de ejercicios ha sido realizado por los médicos especialistas y fisioterapeutas del servicio de Rehabilitación para ayudar en la recuperación funcional de los pacientes encamados y en aislamiento. Está pensado para que lo pueda realizar cómodamente y con seguridad, de forma autónoma, pero siempre tras el consejo de su médico.

El programa consta de un bloque de ejercicios de rehabilitación respiratoria y otro grupo dirigido a la recuperación funcional general (denominados Ejercicios Locomotor). En cada bloque hay varios apartados. Según su grado de afectación, edad y situación clínica su médico y/o fisioterapeuta le indicarán que bloque, apartado o ejercicios concretos son más adecuados para usted.

Puede acceder a los ejercicios en el **televisor de su habitación** del hospital:

Pulsando el **Canal Valdecilla**, de acceso gratuito, en el apartado "**Rehabilitación**".



También puede acceder a ellos a través de la aplicación YouTube con su tableta o teléfono móvil:

- Escaneando el código
- Buscando en YouTube el canal "Somos Valdecilla" - Listas de reproducción - "Rehabilitación".



En este listado su médico o fisioterapeuta le marcará los bloques de ejercicios recomendados en su caso concreto:

EJERCICIOS RESPIRATORIOS:	Nº CANAL TV	YOUTUBE
<input type="checkbox"/> Ejercicios respiratorios básicos	1	Ejercicios respiratorios 1 (básico)
<input type="checkbox"/> Ejercicios respiratorios avanzados	2	Ejercicios respiratorios 2 (Avanzado)

EJERCICIOS APARATO LOCOMOTOR:	Nº CANAL TV	YOUTUBE
<input type="checkbox"/> Movilidad en la cama.	3	Ejercicios Locomotor 1 (en cama)
<input type="checkbox"/> Movilidad sentado	4	Ejercicios Locomotor 2 (sentado)
<input type="checkbox"/> Módulo avanzado	5	Ejercicios Locomotor 3 (Avanzado)
<input type="checkbox"/> RELAJACION	6	Ejercicio de relajación

* Su médico y/o fisioterapeuta le recomendará los ejercicios más adecuados y seguros en cada caso concreto

**POR FAVOR LEA ESTA INFORMACIÓN,
LE SERÁ ÚTIL**