

SERVICIO DE REHABILITACIÓN

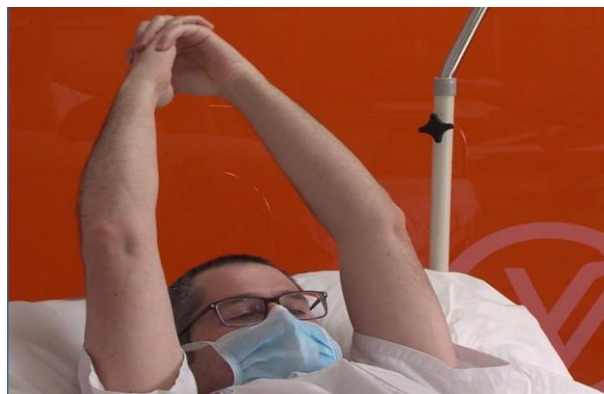
Reh**♾**ilitación
Valdecilla



MOVILIDAD EN CAMA

EJERCICIO 1: SUBIR BRAZOS

5 repeticiones



EJERCICIO 2 Y 3: ABRIR - CERRAR PUÑOS

10 repeticiones de cada uno.
LEVANTAR y BAJAR PUNTERAS



EJ. 4: FLEXINAR RODILLA EN LA CAMA

5 repeticiones (cada lado)



MOVILIDAD EN CAMA (Bloque 1)

Al menos **DOS VECES AL DIA**

EJ. 5: APRETAR RODILLA CONTRA LA CAMILLA

5 repeticiones



APRETAR RODILLA
de la pierna estirada
CONTRA LA CAMILLA,
durante DOS SEGUNDOS
y luego RELAJAR.

5 veces cada lado

EJ. 6: SEPARAR- JUNTAR PIERNA

5 repeticiones



EJ.7: LEVANTAR PELVIS DE LA CAMA

5 repeticiones



Realice los ejercicios en una posición cómoda.
En el caso de notar fatiga o tener dolor, detenga el ejercicio, repose.

MOVILIDAD EN CAMA (Bloque 1)

Al menos **DOS VECES AL DIA**

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