

SERVICIO DE REHABILITACIÓN
Reh@bilitación
Valdecilla



PACIENTE SENTADO

EJERCICIO 1: SUBIR BRAZOS

5 repeticiones



EJERCICIO 2: ABRIR Y CERRAR BRAZOS

5 repeticiones (cada lado)



EJERCICIO 3: DESLIZARSE EN SILLA

5 repeticiones (cada lado)



PACIENTE SENTADO (Bloque 2)

Al menos **DOS VECES AL DIA**

EJERCICIO 4: LEVANTAR RODILLA AL TECHO

5 repeticiones



EJERCICIO 5: ESTIRAR RODILLA.

5 repeticiones



EJ. 6: ELEVAR PUNTERAS Y TALONES.

10 repeticiones



Realice los ejercicios en una posiciónn cómoda.
En el caso de notar fatiga o tener dolor, detenga el ejercicio, repose.
Si le ha parecido un ejercicio muy suave, puede dar otra vuelta

PACIENTE SENTADO (Bloque 2)

Servicio de Rehabilitación. V1. Fecha: 28/04/2020
Hospital Universitario Marqués de Valdecilla.

Al menos **DOS VECES AL DIA**

Página 2 | 2