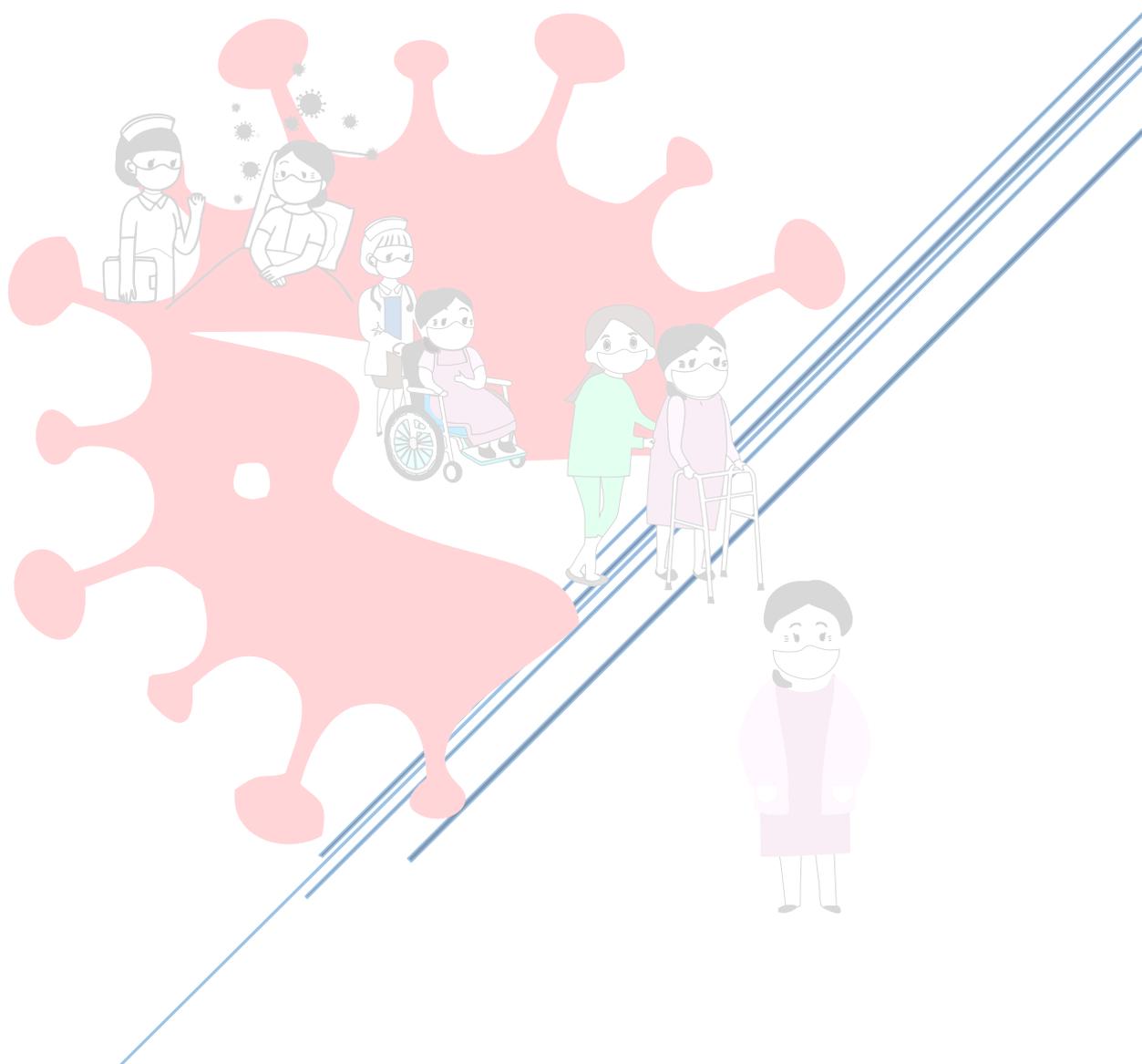


# ANEXO 1

## Actividades terapéuticas de rehabilitación física

### GRUPO A



# EJERCICIOS TERAPÉUTICOS

Los ejercicios sugeridos en este anexo se deben realizar con precaución, utilizando los EPP, ya que requieren de contacto estrecho con el paciente.



## Rehabilitación Grupo A

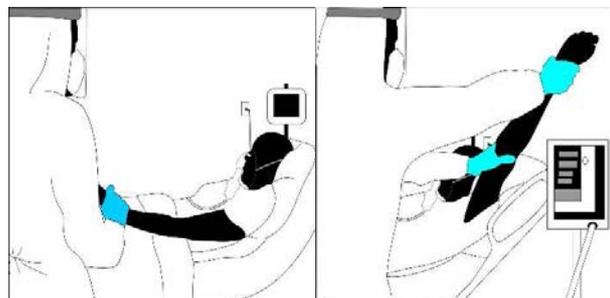
En esta fase las actividades son en cama.

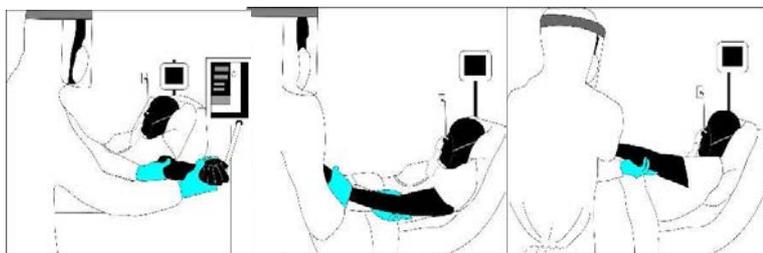
Recuerde tener en cuenta los parámetros de monitoreo, explicados previamente.

### Objetivos:

- Movilidad pasiva y posicionamiento articular
  - Posicionamiento semisentado.
- Estiramiento muscular: realizar el arco máximo posible en cada movimiento articular y mantener durante 10 segundos.

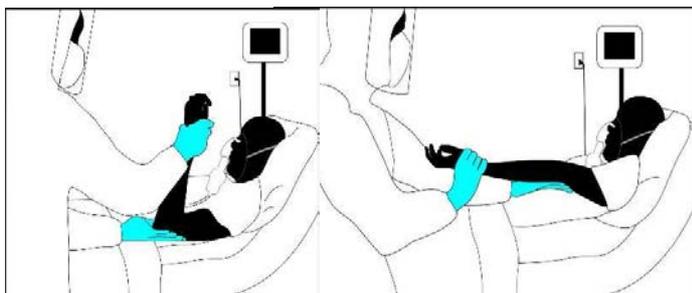
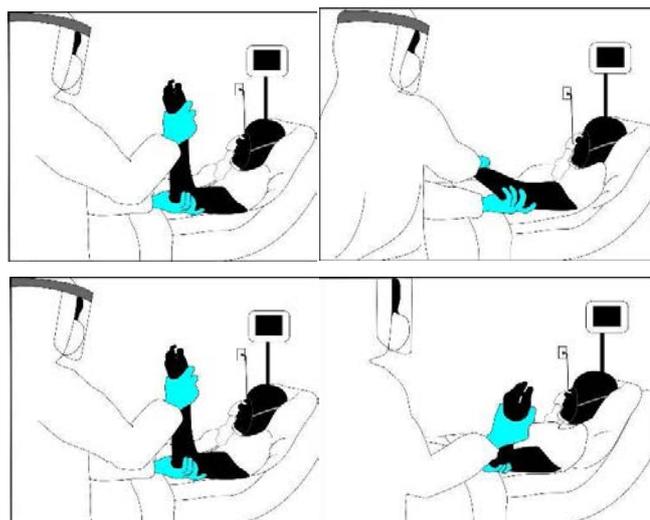
Subir y bajar el brazo con el codo extendido.





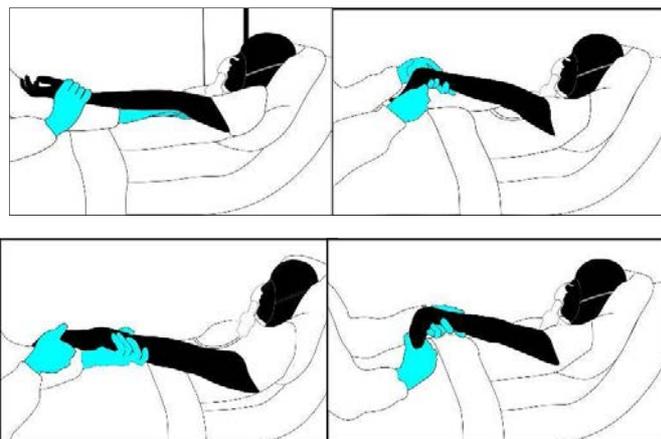
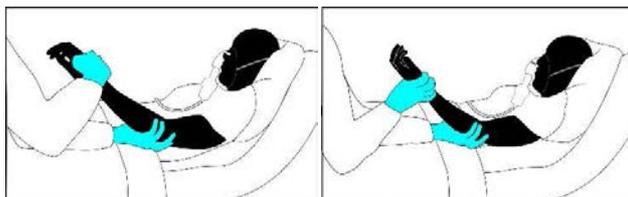
Separar el miembro superior con el codo extendido y luego acercarlo haciendo que el brazo quede por encima del tórax.

Con el codo doblado y pegado al tórax del paciente, rote el hombro (acercando la mano al tórax y luego alejándola de este).



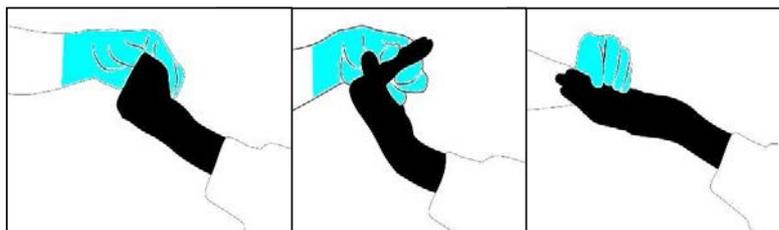
Flexionar y extender el codo.

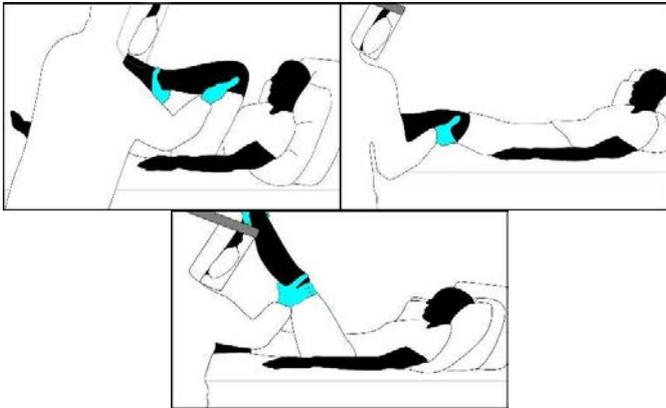
Pronar y supinar el codo: posicionar la palma de la mano hacia abajo y luego hacia arriba.



Extender y flexionar la muñeca: con la palma de la mano hacia arriba y hacia abajo.

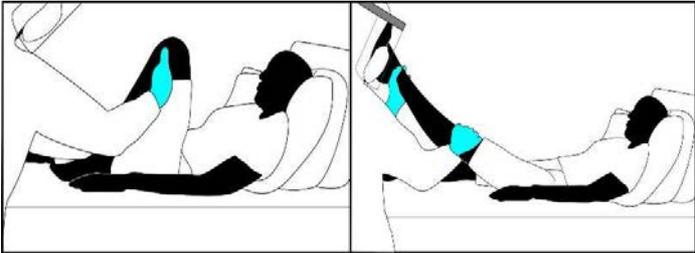
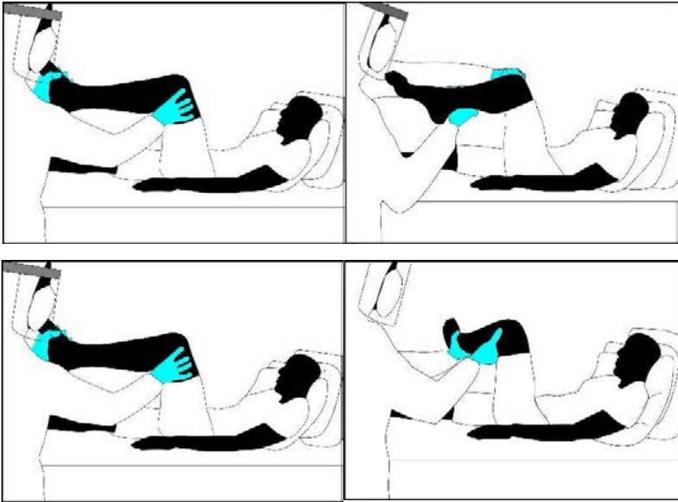
Flexionar y extender los dedos de la mano.





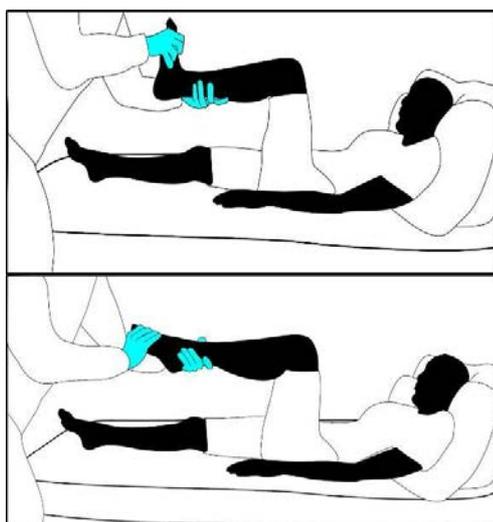
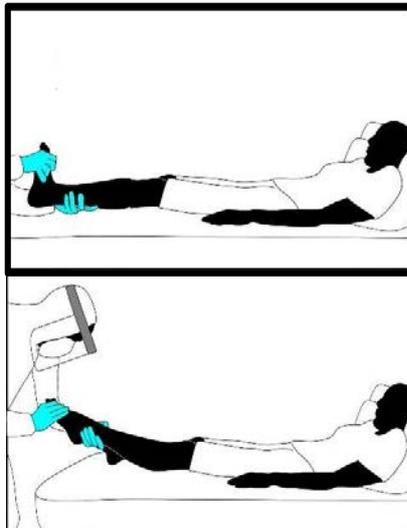
Flexionar y extender la cadera.

Rotar la cadera: con la rodilla flexionada a 90°, dirige la pierna del paciente hacia afuera y luego hacia adentro.



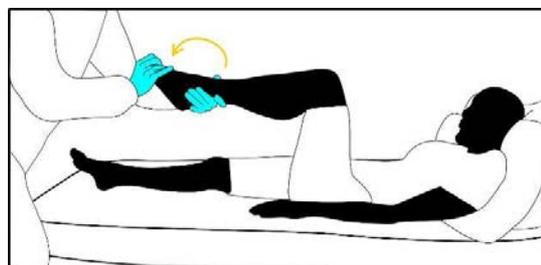
Flexionar y extender la rodilla.

Con la rodilla extendida llevar el pie hacia arriba y hacia abajo.



Con la rodilla flexionada llevar el pie hacia arriba y hacia abajo.

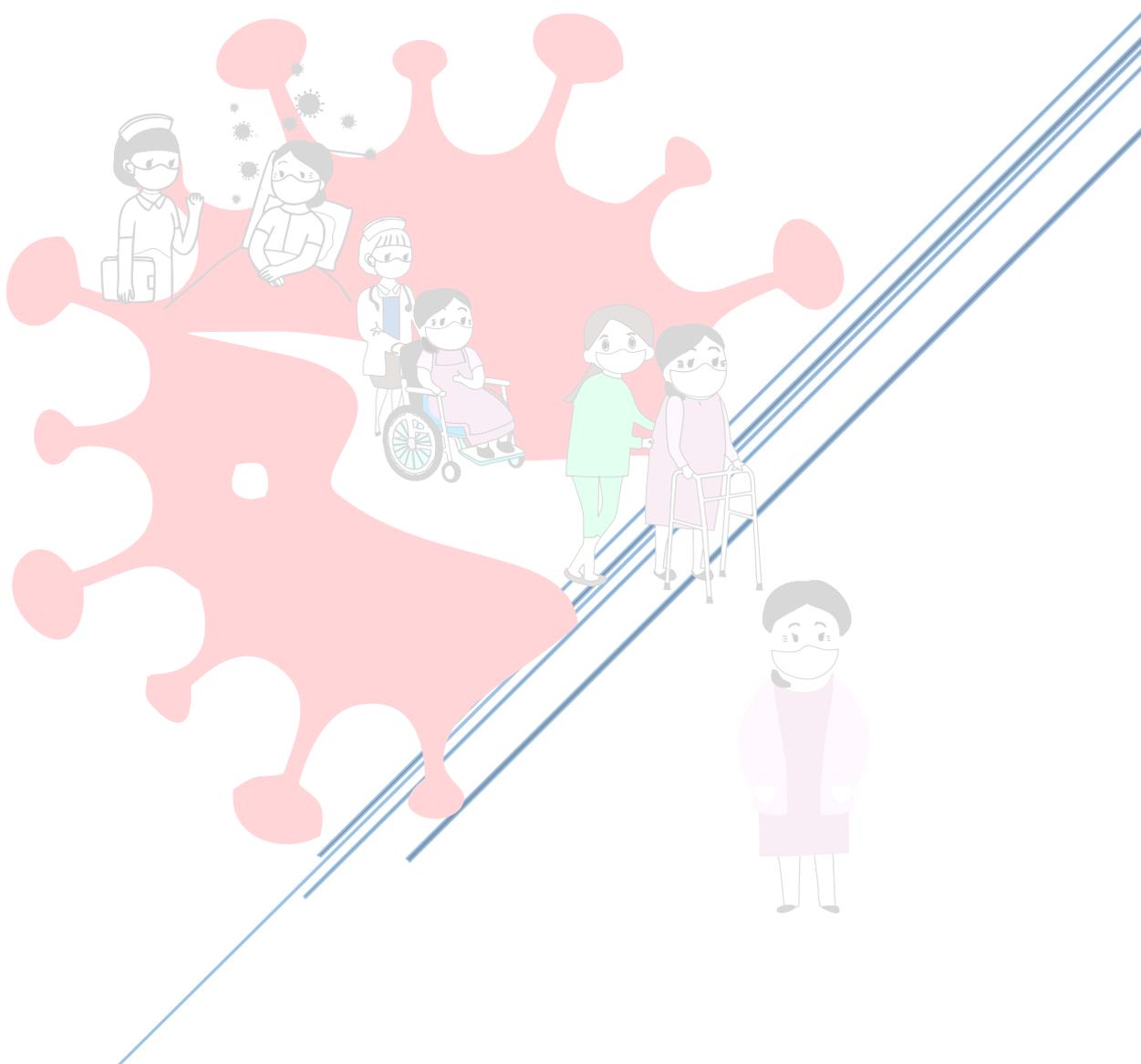
Rotar el tobillo.



# **ANEXO 2**

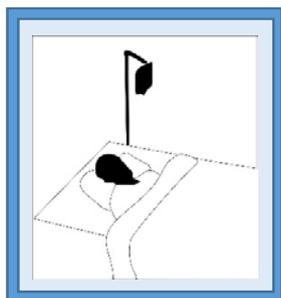
## **Actividades terapéuticas de rehabilitación física**

### **GRUPO B**



# EJERCICIOS TERAPÉUTICOS

Los ejercicios sugeridos en este manual tienen la ventaja que se pueden realizar con poco contacto físico y con mínimo uso de dispositivos médicos, todo con el objetivo de disminuir el riesgo de infección y los costos de desinfección de dispositivos.



## Rehabilitación Grupo B

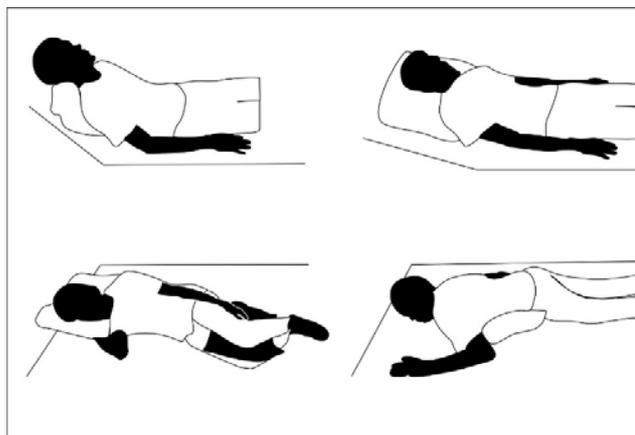
En esta fase las actividades son en cama, por el riesgo de caídas

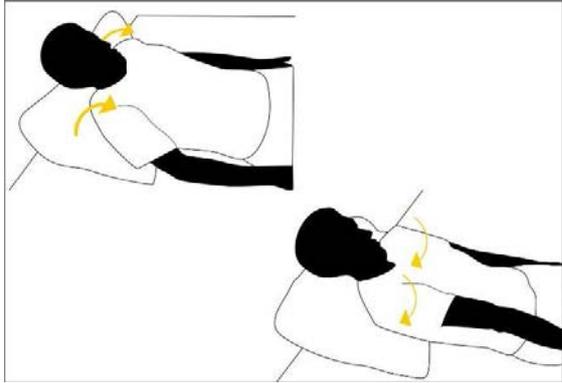
- Recuerde tener en cuenta los parámetros de monitoreo, explicados previamente.

### Objetivos:

- Entrenar / estimular cambios de posición en cama
- Realizar posicionamiento en sedente
- Entrenar el equilibrio en sedente (giros y alcances)
- Fortalecer musculatura de miembros superiores y grupos musculares posturales

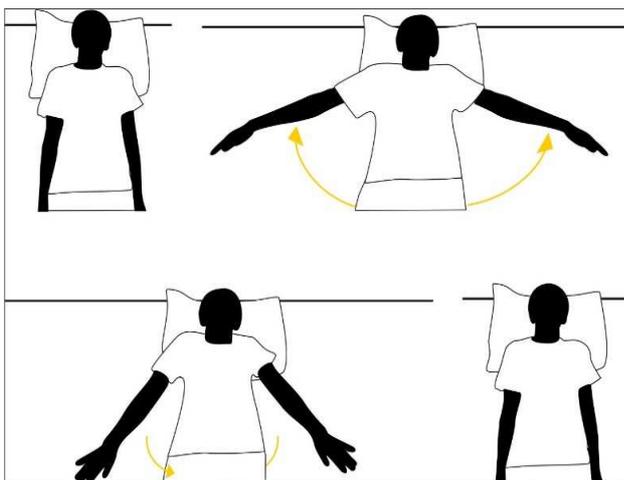
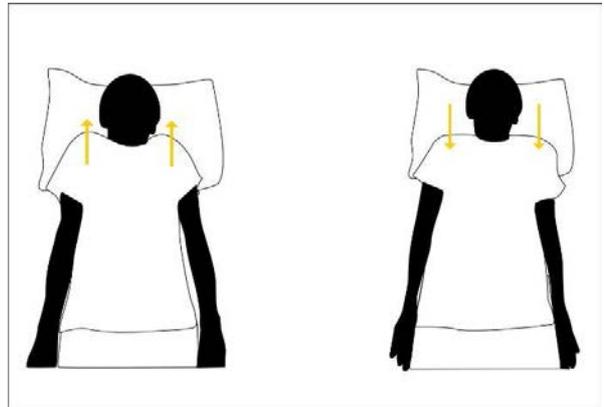
Realizar cambios de postura con frecuencia:  
Semisentado, acostado boca arriba, de  
medio lado y boca abajo.





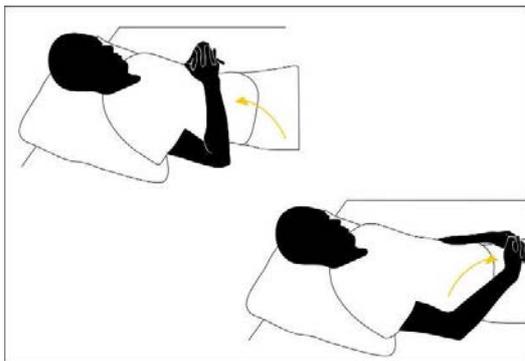
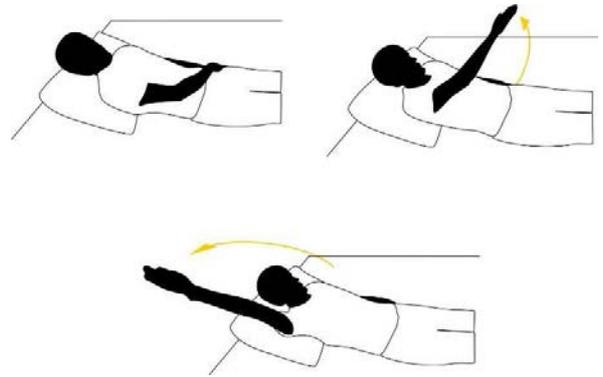
Mover los hombros en forma circular lo más amplio posible y con los codos extendidos.

Subir los hombros, acercándolos a las orejas y luego bajarlos nuevamente.



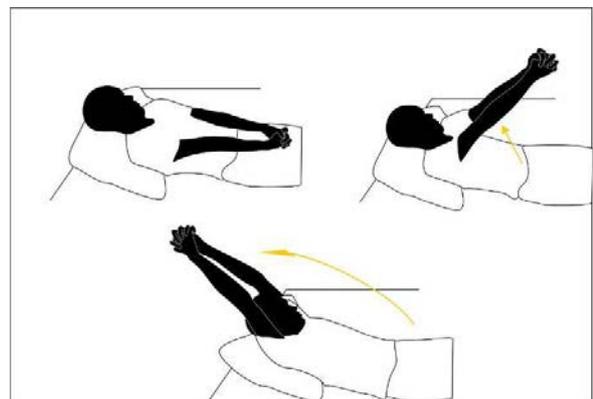
Con los brazos al lado del cuerpo, separarlos del tronco y luego juntarlos.

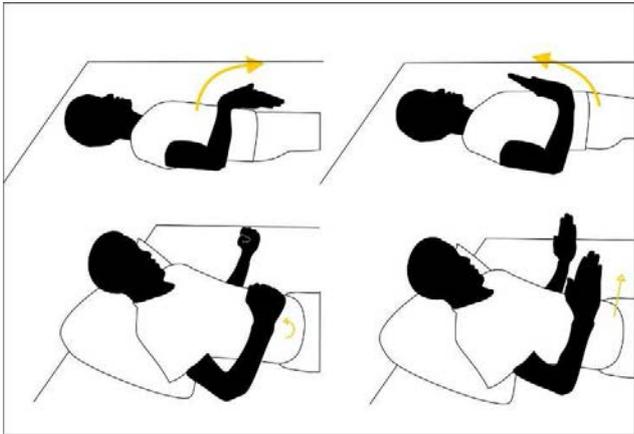
Colocar la mano derecha sobre la cadera izquierda, luego elevar el brazo separándolo en diagonal, bajarlo y repetir el movimiento con la mano izquierda.



Entrelazando los dedos de las manos, flexionar y extender los codos.

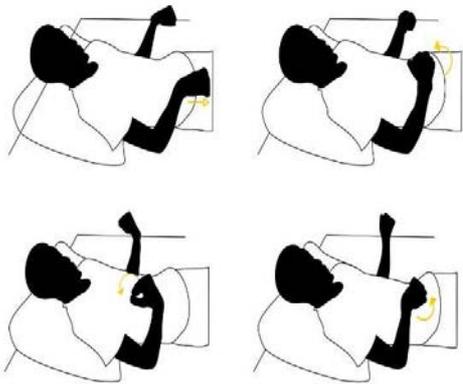
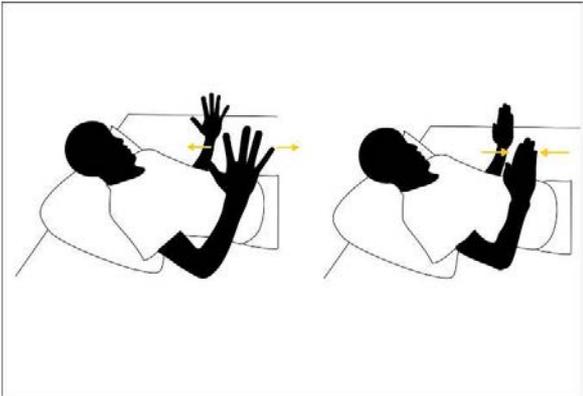
Entrelazar los dedos de las manos, subir y bajar los brazos con los codos estirados.





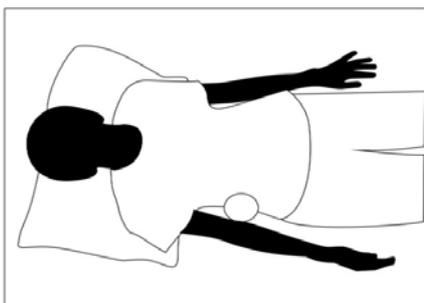
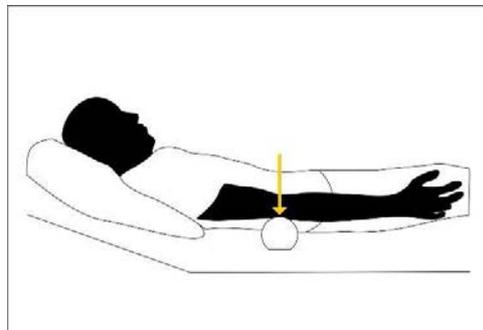
Con los codos flexionados al lado del cuerpo, flexionar y extender las muñecas y los dedos de las manos, hacer giros con las muñecas.

Separar y juntar los dedos de las manos.



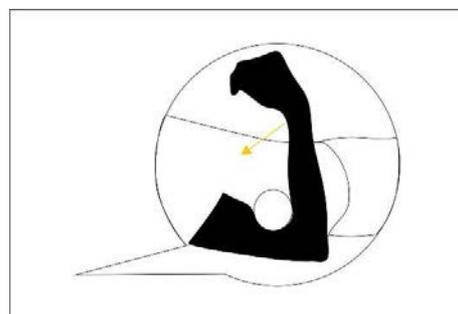
Hacer movimientos circulares de muñecas.

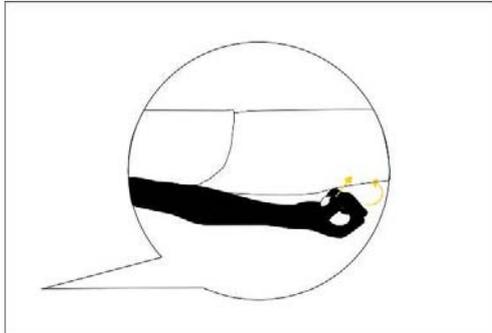
Con el codo extendido junto al cuerpo, colocar, por ejemplo, una pelota (o un rollo de tela) debajo del codo y apretarla contra la cama lo más que pueda, repetir con el otro codo.



Con el codo extendido junto al cuerpo, poner una pelota pequeña de espuma (o rollo de tela) entre el tronco y el brazo, y apretarla lo más que pueda. Repetir con el otro lado.

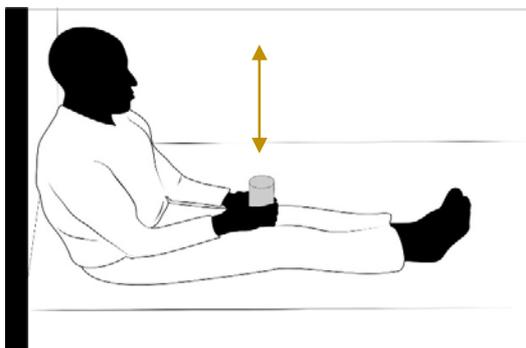
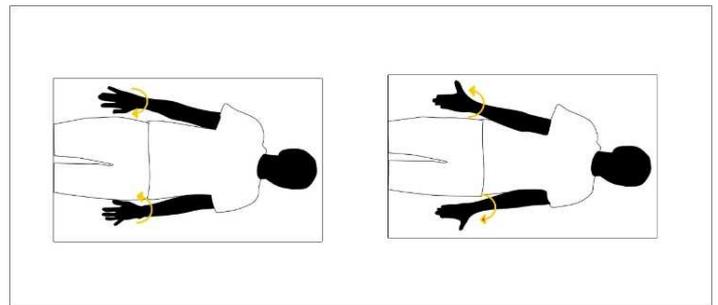
Con el codo doblado y la pelota (o rollo de tela) en el pliegue de éste, apretarla lo más que pueda. Repetir con el otro lado.





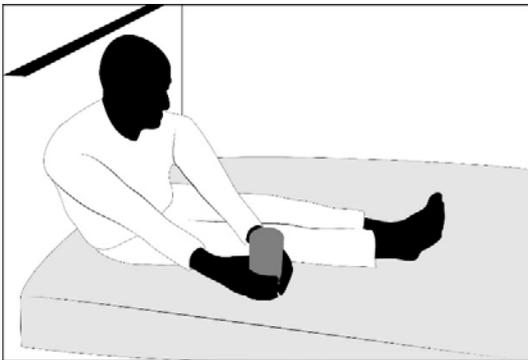
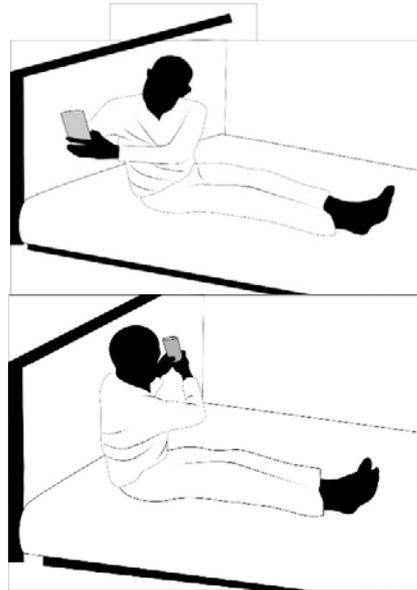
Tomar la pelota (o rollo de tela) en una mano y apretarla con los dedos. Repetir con la otra mano

Con los codos extendidos junto al cuerpo y las palmas de las manos tocando la cama, girar las manos hasta que las palmas queden dirigidas hacia el techo.



Sentado en la cama, agarrar un objeto con las dos manos (o entrelace lo dedos de las manos), colocarlo sobre los muslos y luego subirlo hasta la altura de la cabeza y volverlo a bajar.

Sentado en la cama, agarrar un objeto con las dos manos o con las manos entrelazadas, luego girar el tronco de un lado al otro (sin inclinarse hacia adelante).

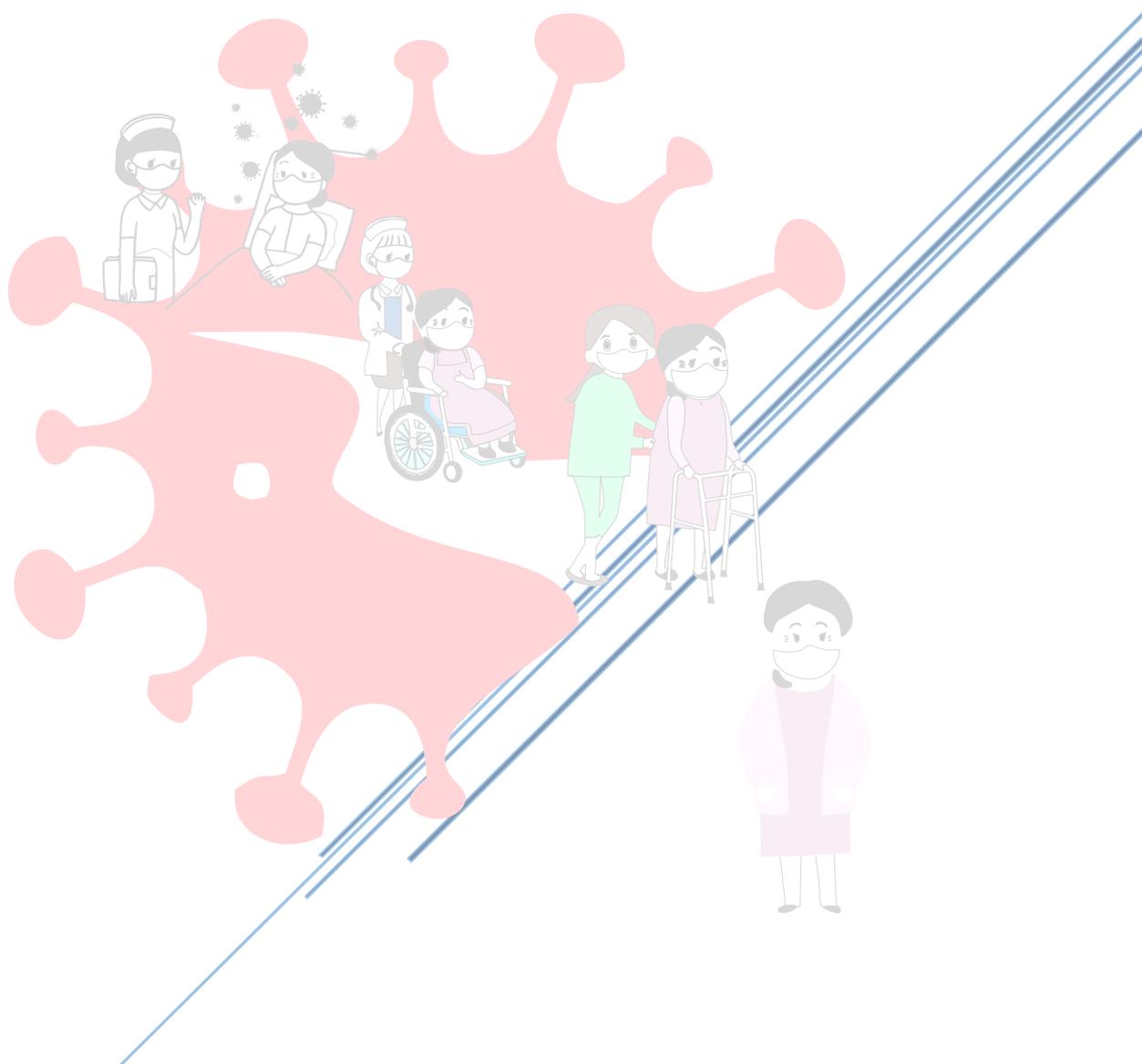


Sentado en la cama, levantar los brazos e inclinarse hacia adelante y a la derecha a alcanzar un objeto, repetir hacia el otro lado.

# **ANEXO 3**

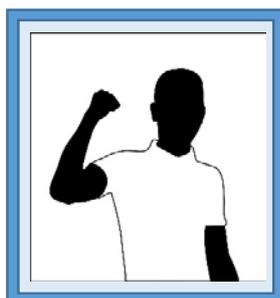
## **Actividades terapéuticas de rehabilitación física**

### **GRUPO C**



# EJERCICIOS TERAPÉUTICOS

Los ejercicios sugeridos en este manual tienen la ventaja que se pueden realizar con poco contacto físico y con mínimo uso de dispositivos médicos, todo con el objetivo de disminuir el riesgo de infección y los costos de desinfección de dispositivos.



## Rehabilitación Grupo C

En esta fase, los ejercicios son en cama, por el riesgo de caídas

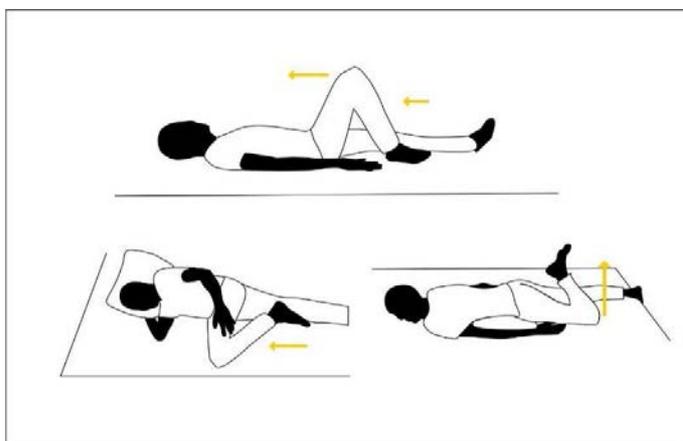
Recuerde tener en cuenta los parámetros de monitoreo ya explicados previamente.

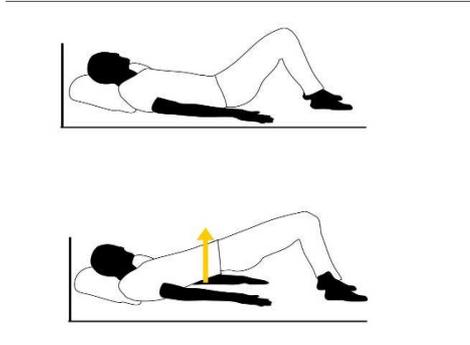
Los siguientes ejercicios se adicionan a los explicados para el grupo B.

### Objetivos:

- Fortalecer musculatura de miembros inferiores
  - Cintura pélvica y extensores de rodillas
- Entrenar equilibrio en sedente, en el borde de la cama

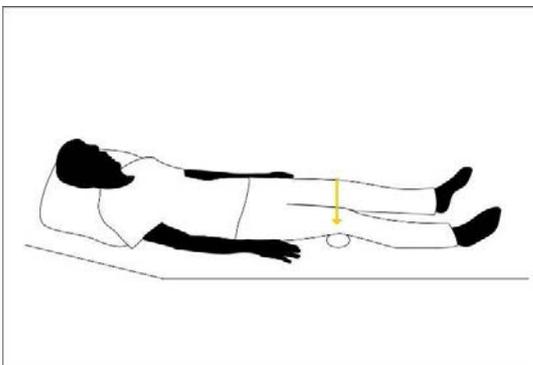
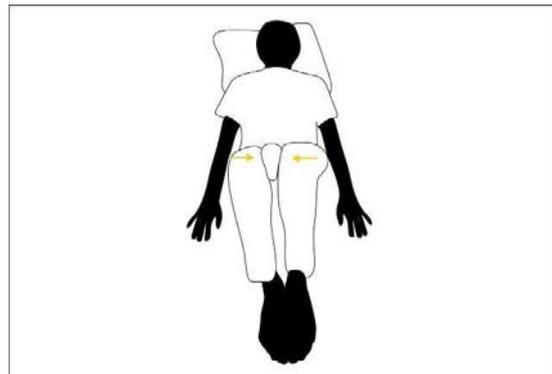
Flexionar y extender las rodillas, mientras se está en diferentes posiciones.





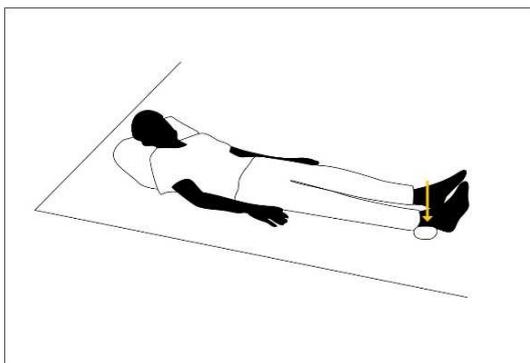
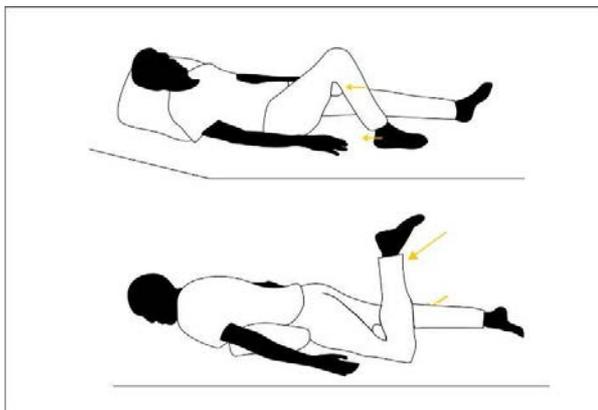
Con las rodillas dobladas y los pies apoyados en la cama, intentar elevar la cola.

Con las rodillas flexionadas, colocar una pelota pequeña de espuma (o rollo de tela) en medio de éstas y apretarla.



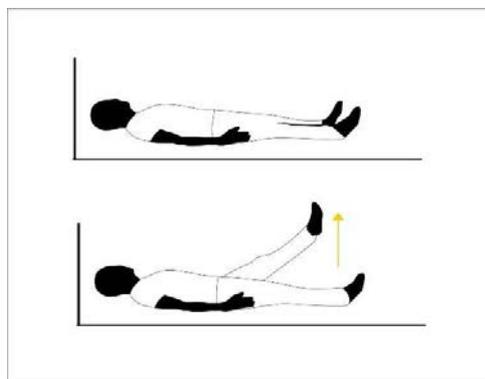
Con la rodilla derecha extendida, poner una pelota pequeña de espuma (o rollo de tela) debajo de esta y apretarla contra la cama. Repetir con la otra extremidad.

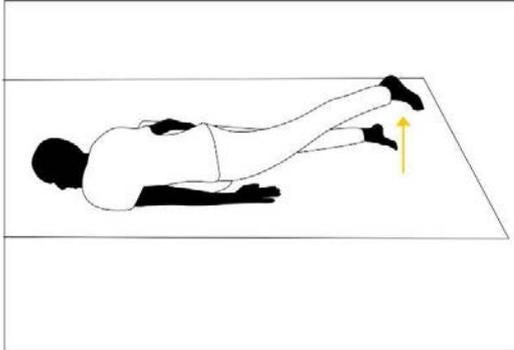
Con la rodilla derecha flexionada, poner una pelota (o rollo de tela) en el pliegue de ésta (parte de atrás de la rodilla) y apretar la pelota lo más fuerte que pueda.



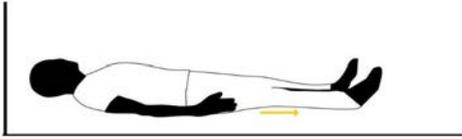
Con las rodillas extendidas, colocar una pelota pequeña de espuma (o rollo de tela) por debajo de la pierna, a nivel del tobillo y apretarla contra la cama lo más fuerte posible. Repetir con la otra extremidad.

Con las rodillas extendidas, elevar una extremidad inferior, separando el talón de la cama. Repetir con la otra extremidad.

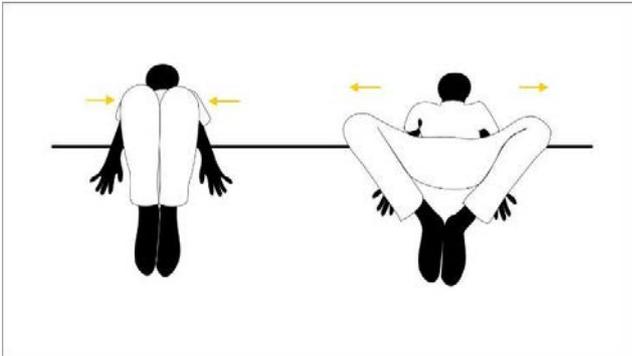
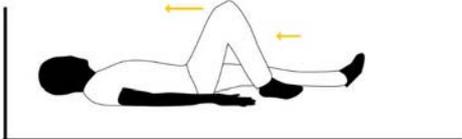




En decúbito prono (boca abajo), elevar la extremidad inferior, en lo posible sin flexionar la rodilla. Repetir con el otro lado.

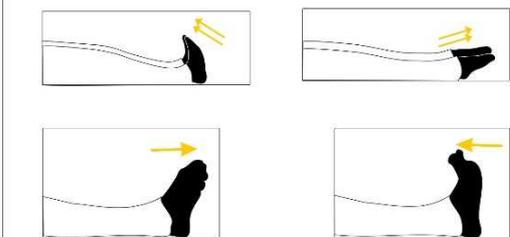
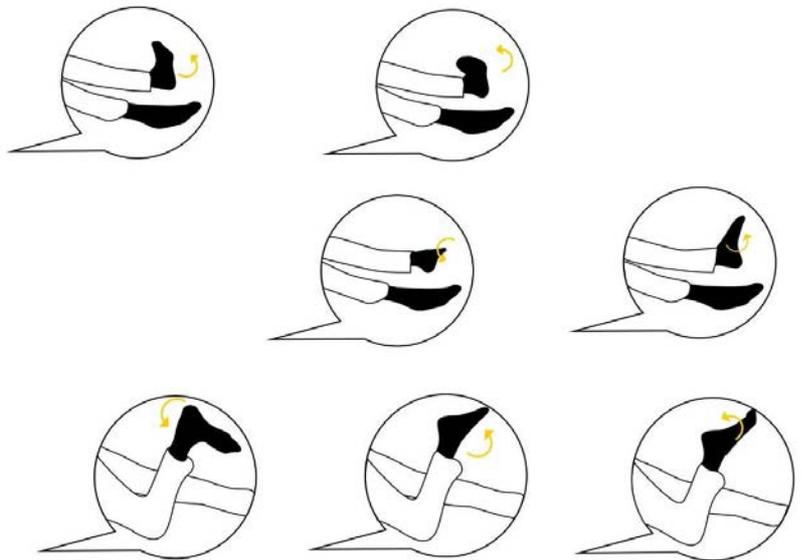


Flexionar la rodilla y acercarla hacia el pecho. Repetir con la otra extremidad.



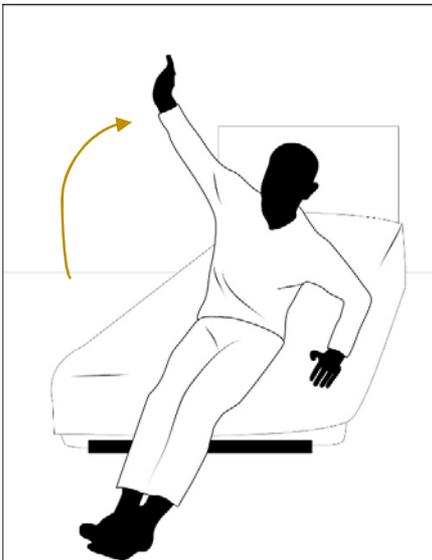
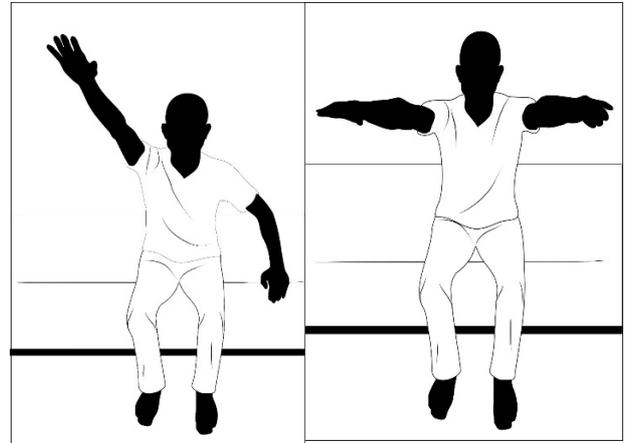
Con las rodillas flexionadas, juntar y separar las rodillas

Hacer movimientos circulares de los pies, en cualquier posición del cuerpo



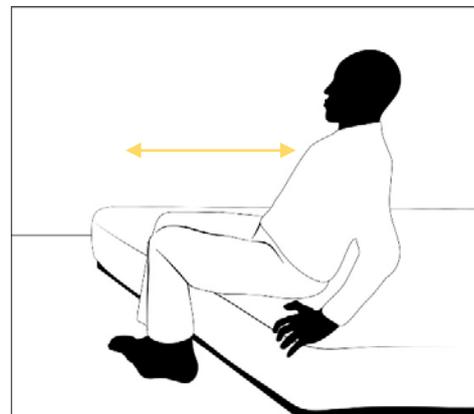
Con las rodillas extendidas, llevar la punta de los pies en dirección a la cabeza y luego en dirección contraria. Hacer giros con los tobillos. Flexionar y extender los dedos de los pies.

Sentado en el borde de la cama, elevar el brazo derecho, luego el izquierdo y luego los dos brazos al tiempo, con los codos extendidos.



Sentado en el borde de la cama, elevar el brazo derecho e inclinarse hacia la izquierda y luego el brazo izquierdo inclinándose a la derecha.

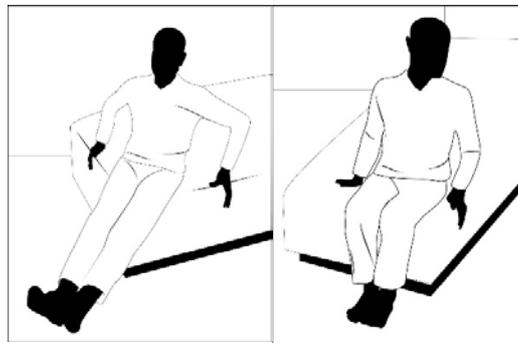
Sentado en el borde de la cama, con las manos apoyadas en la cama a cada lado, inclinarse hacia atrás y retornar a la posición de inicio





Sentado en el borde de la cama, rota el tronco a la derecha y luego a la izquierda.

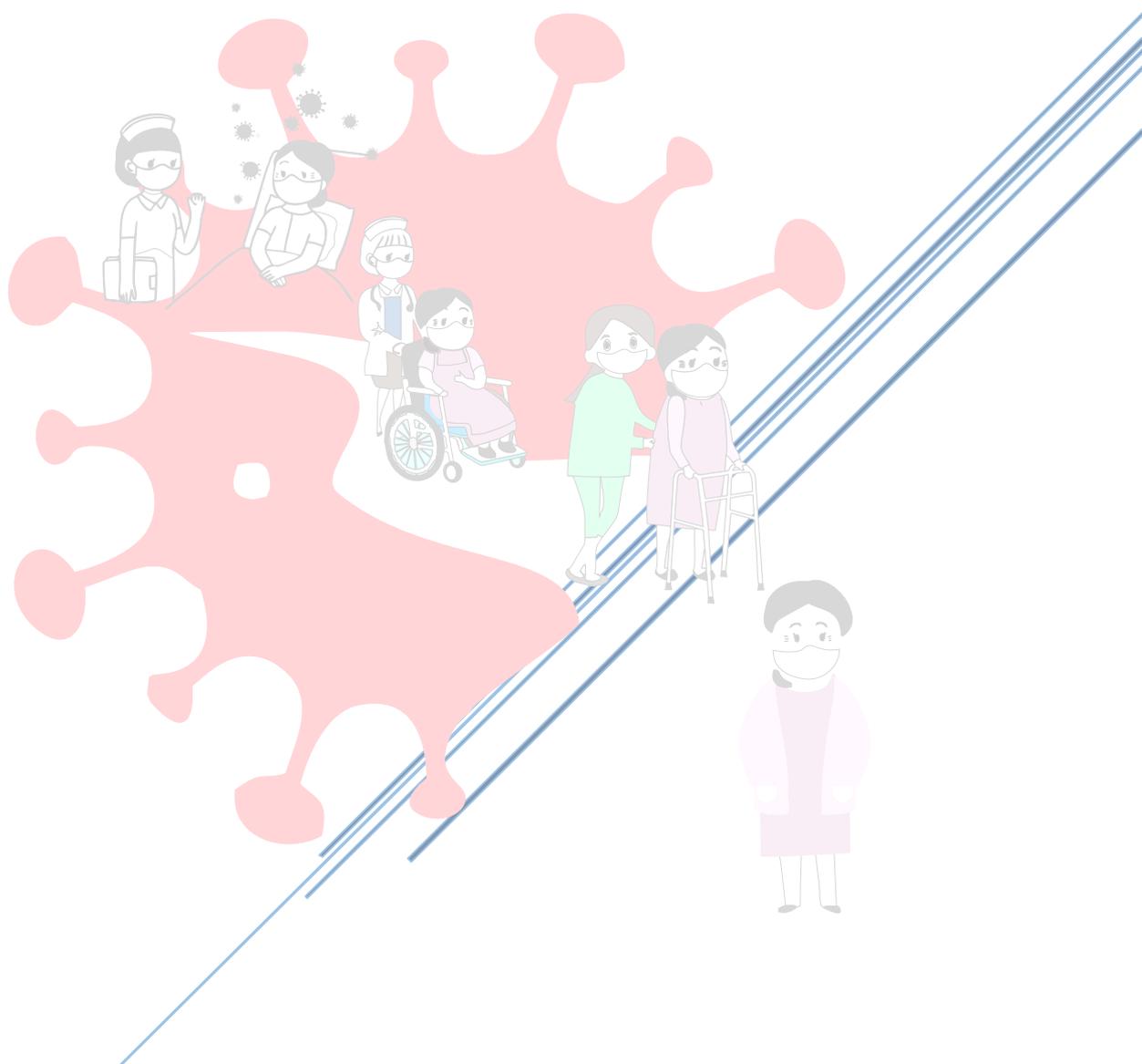
Sentado en el borde de la cama, levanta los pies y cuenta hasta 20



# ANEXO 4

## Actividades terapéuticas de rehabilitación física

### GRUPO D



# EJERCICIOS TERAPÉUTICOS

Los ejercicios sugeridos en este manual tienen la ventaja que se pueden realizar con poco contacto físico y con mínimo uso de dispositivos médicos, todo con el objetivo de disminuir el riesgo de infección y los costos de desinfección de dispositivos.



## Rehabilitación Grupo D

Por el riesgo de caídas los traslados de cama - silla y silla - cama se deben hacer con ayuda, además los ejercicios se deben realizar con apoyo de las manos y en una superficie estable.

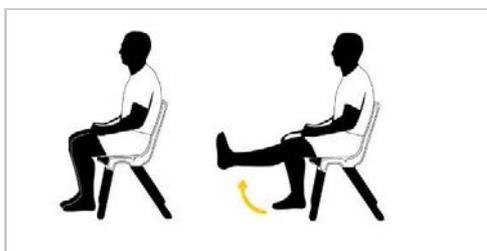
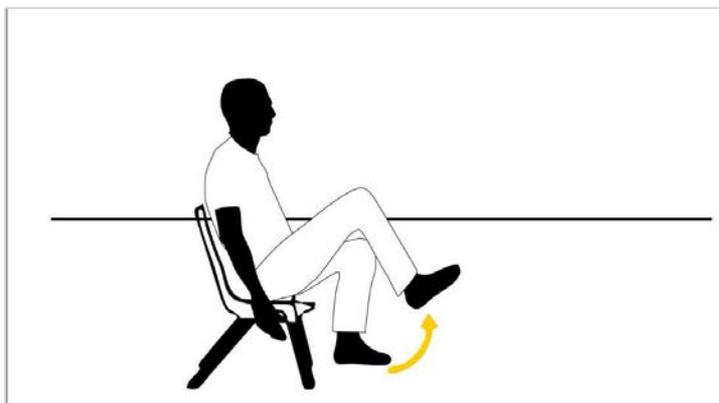
Recuerde tener en cuenta los parámetros de monitoreo ya explicados previamente.

Los siguientes ejercicios se adicionan a los explicados para los grupos B y C.

### Objetivos:

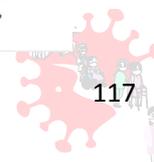
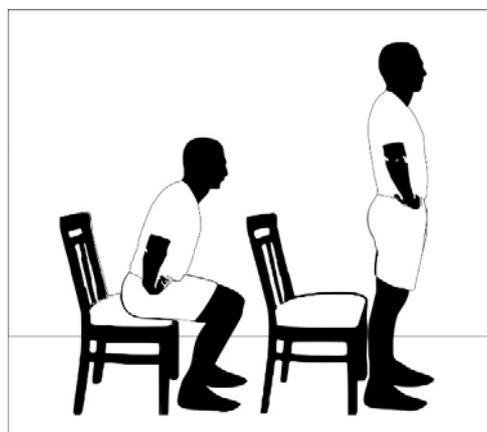
- Fortalecer la musculatura de la cintura escapular y pélvica, así como extensores de rodillas
- Entrenar la transferencia activa a la silla y la movilización fuera de la cama
  - Descarga de peso, activa, con uso de caminador de soporte de antebrazo y con cabestrillo para sentarse (si están disponibles)
  - Movilizaciones activas en sedente y/o bípedo

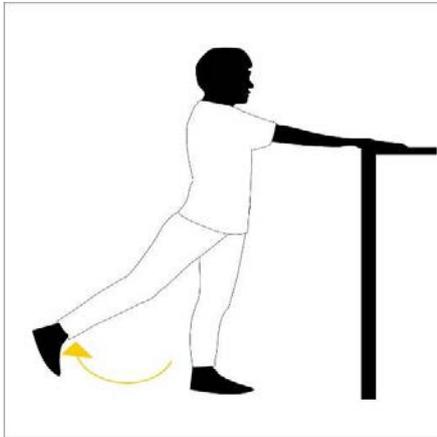
Flexionar la rodilla y elevarla hacia el pecho. Repetir con la otra extremidad



Extender y flexionar una rodilla.  
Repetir con la otra extremidad.

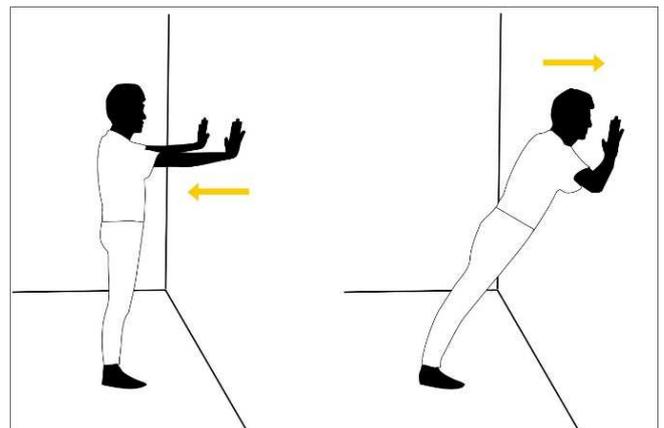
Sentado en una silla: levantarse y sentarse





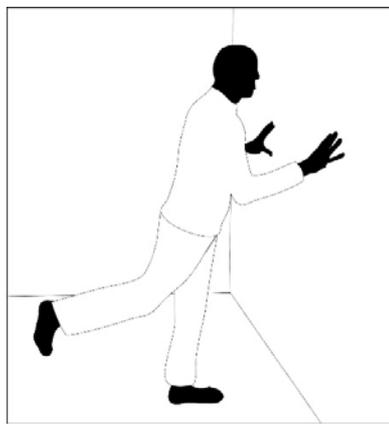
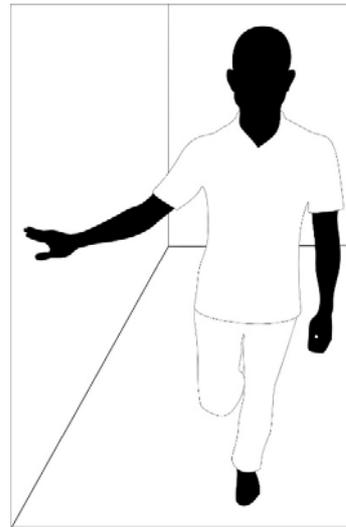
De pie, llevar una extremidad inferior hacia atrás (sin flexionar la rodilla).  
Repetir con la otra extremidad.

De pie, apoyando las manos en una pared, a la altura de los hombros, flexionar y extender los codos.



De pie, colocar un pie adelante con la rodilla flexionada y el otro pie atrás con la rodilla extendida, descargar el peso del cuerpo hacia adelante (flexionando la rodilla). Luego cambiar de posición las extremidades inferiores.

De pie, con apoyo de las manos en una superficie estable (si se requiere), sostenerse en un solo pie. Repetir con la otra extremidad

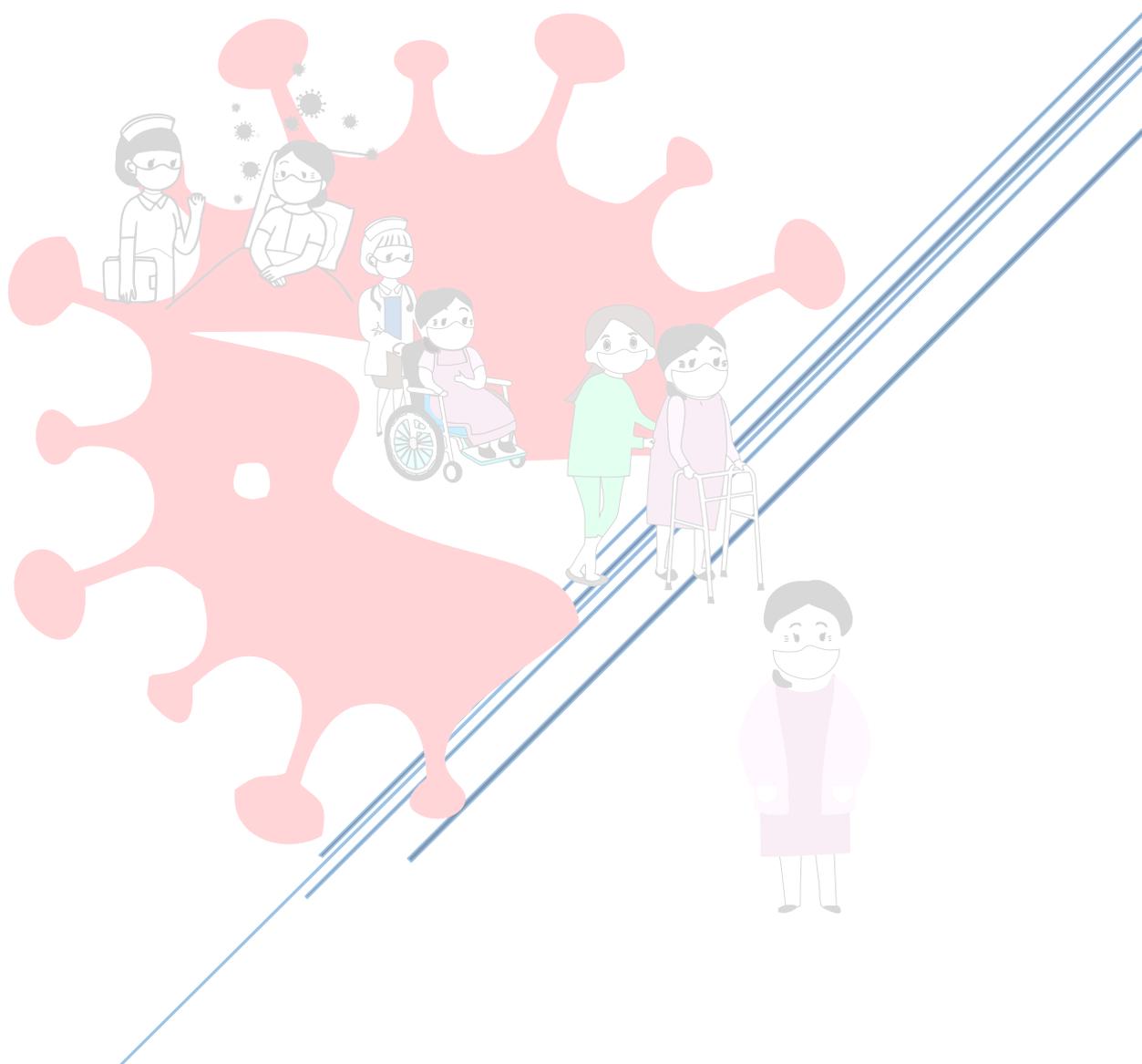


De pie, extender la cadera.  
Repetir con la otra extremidad.

# ANEXO 5

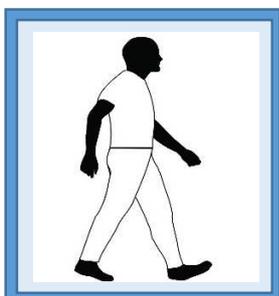
## Actividades terapéuticas de rehabilitación física

### GRUPO E



# EJERCICIOS TERAPÉUTICOS

Los ejercicios sugeridos en este manual tienen la ventaja que se pueden realizar con poco contacto físico y con mínimo uso de dispositivos médicos, todo con el objetivo de disminuir el riesgo de infección y los costos de desinfección de dispositivos.



## Rehabilitación Grupo E

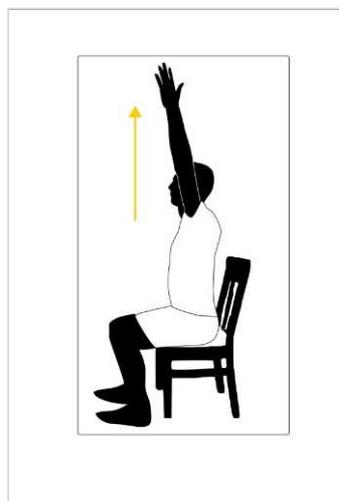
Estos ejercicios se deben realizar cerca de una superficie estable de la que se pueda apoyar (en caso de ser necesario).

Recuerde tener en cuenta los parámetros de monitoreo ya explicados previamente.  
Los siguientes ejercicios **se adicionan a los explicados para los grupos B, C y D.**

### Objetivo:

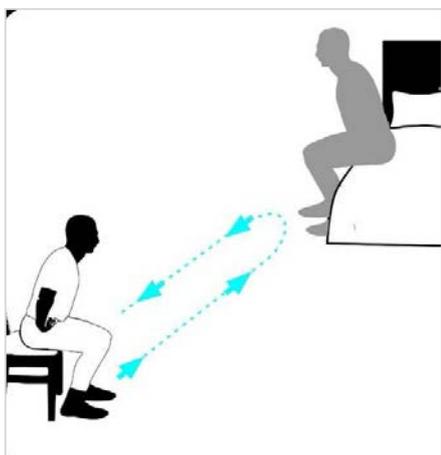
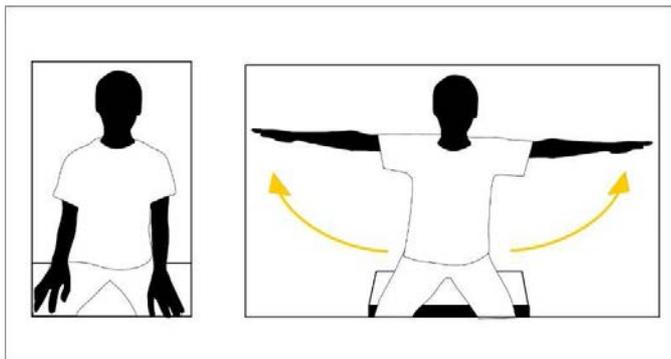
- Fortalecer la musculatura de miembros superiores contra resistencia.
- Entrenar equilibrio (progresando en el grado de dificultad)
  - Semi-tándem - tándem – marcha con pequeños obstáculos.
  - Ejercicios propioceptivos en superficies estables e inestables.
  - Transferencia de peso de una extremidad a otra.
- Entrenamiento de marcha
  - Bipedestación y marcha en el mismo sitio, deambulación.
  - Caminata corta y diaria (dentro de la habitación).
  - Progresión a escaleras (si hay disponibilidad).





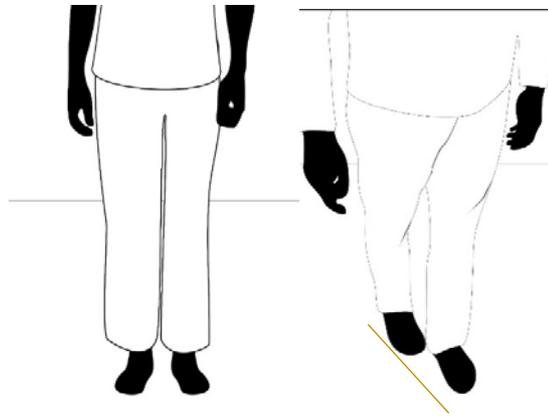
Con los codos extendidos, elevar las extremidades superiores lo más alto posible, si puede, por encima de la cabeza; si se dificulta, puede entrelazar los dedos de las manos para ayudarse.

Con los codos extendidos, separa los brazos del tronco lo más que pueda.



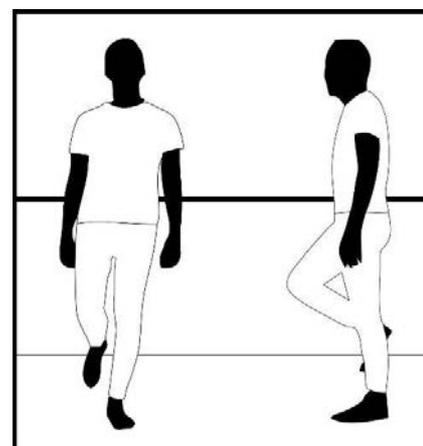
Pasar de la silla a la cama y de la cama a la silla

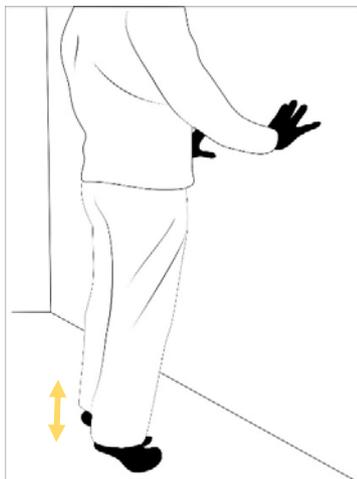
Pararse con los dos pies juntos y contar hasta 20, luego pararse con un pie un poco más adelante que el otro y mantenga la posición mientras cuenta hasta 20



De pie, colocar un pie delante del otro (el talón toca la punta del otro pie). Mantenga la posición mientras cuenta hasta 20

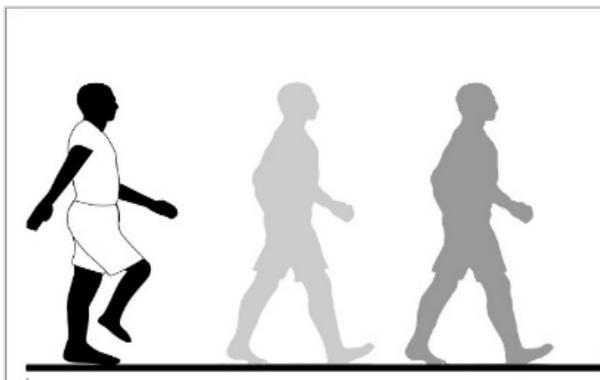
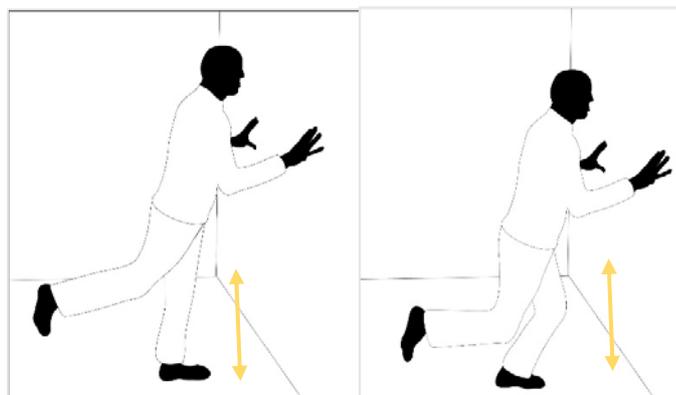
De pie, con apoyo de las manos en una superficie estable (si se requiere), sostenerse en un solo pie. Repetir con la otra extremidad.





De pie, con apoyo de las manos en una superficie estable (si lo requiere), párese en puntas de pies, cuente hasta 10 y baje nuevamente.

De pie, apoyado en una pared o superficie estable, eleve una extremidad hacia atrás (despegándola del piso). Flexione y extienda la rodilla de la extremidad que tiene apoyada. Repita con la otra extremidad.



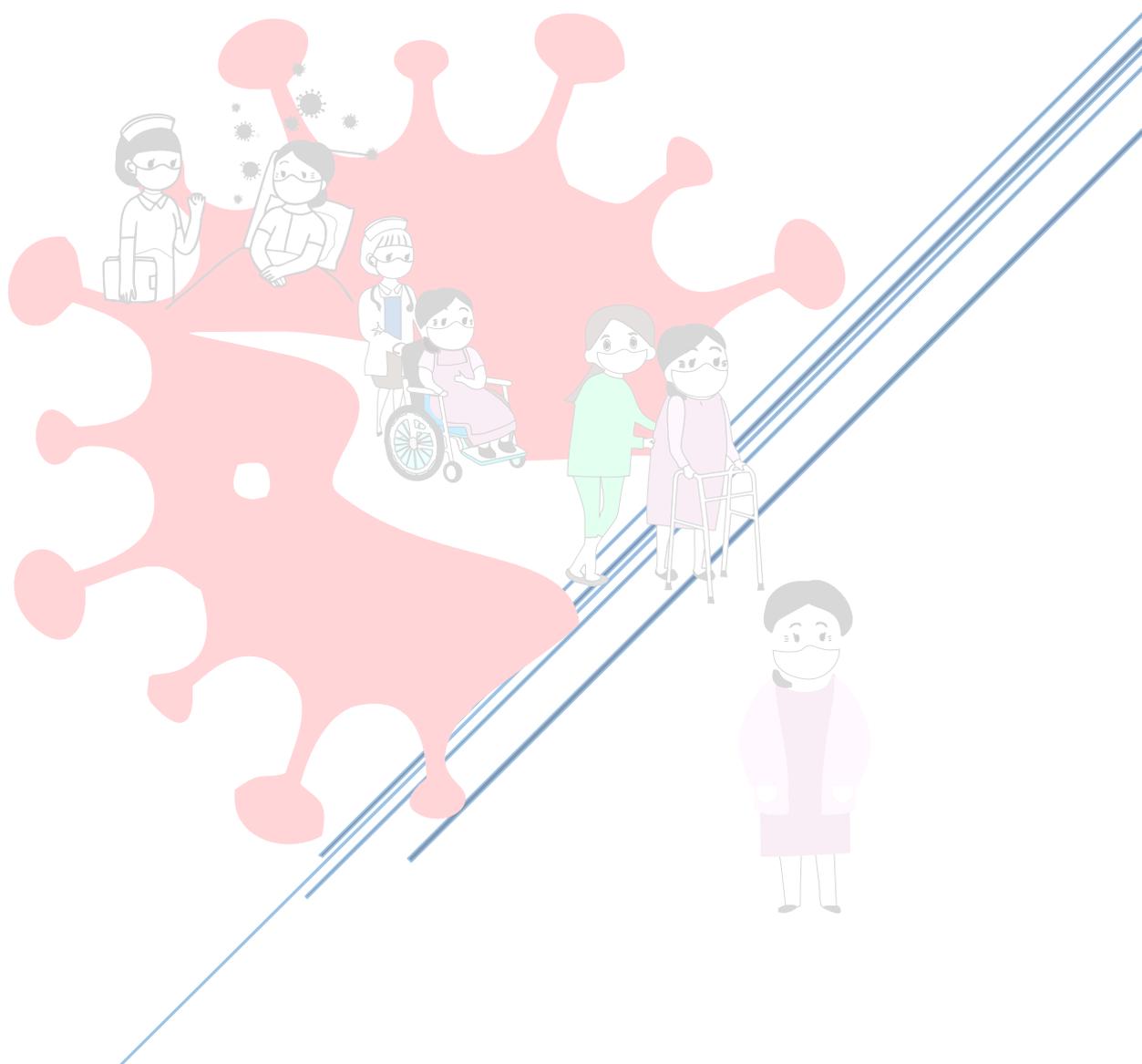
Si es posible, realice caminatas cortas dentro de la habitación



# ANEXO 6

## Actividades terapéuticas de rehabilitación física

### EJERCICIOS RESPIRATORIOS

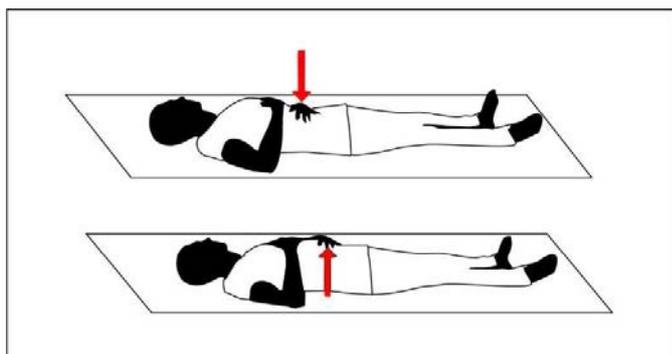


# EJERCICIOS TERAPÉUTICOS

Los ejercicios sugeridos en este manual tienen la ventaja que se pueden realizar con poco contacto físico y con mínimo uso de dispositivos médicos, todo con el objetivo de disminuir el riesgo de infección y los costos de desinfección de dispositivos.

## Ejercicios respiratorios

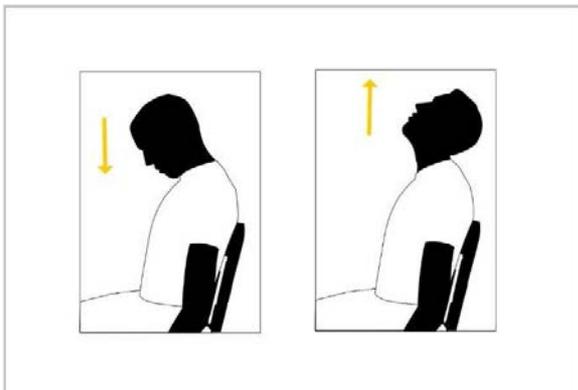
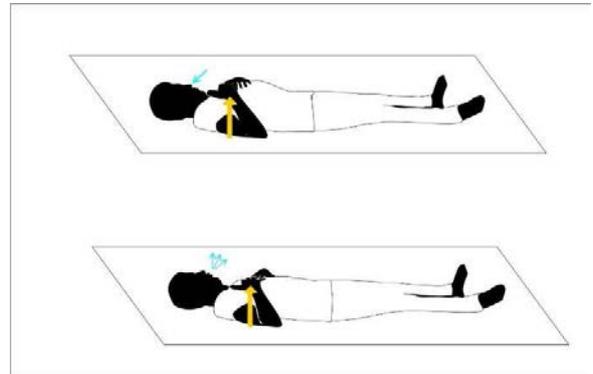
- Recuerde que estos ejercicios son para la fase post aguda de la infección por COVID-19



Colocar las manos sobre el abdomen, tratando de comprimirlo mientras exhala y luego liberar la presión sobre el abdomen mientras inhala

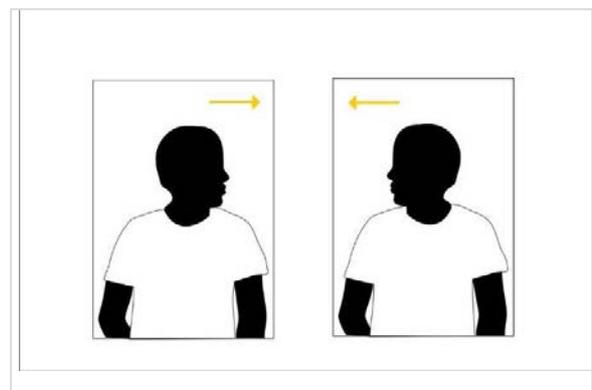


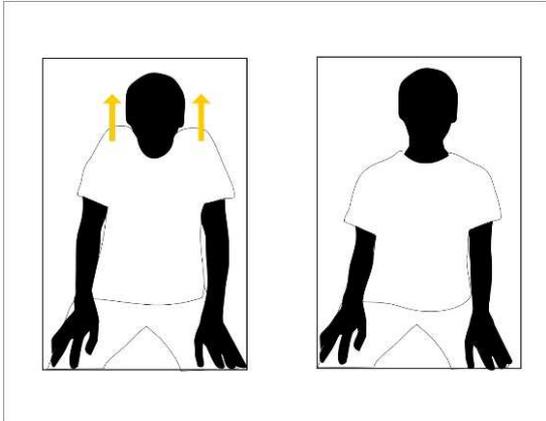
Cruzar los brazos sobre el pecho, tratando de comprimirlo mientras inhala y luego liberar la presión sobre el pecho mientras exhala



Flexionar el cuello, llevando el mentón contra el pecho, luego realizar extensión del cuello

Rotar la cabeza a la derecha y a la izquierda, intentando cada vez que el mentón quede sobre el hombro





Subir los hombros al mismo tiempo, intentando acercarlos a las orejas, luego bajarlos nuevamente

Intentar acercar las escápulas entre sí, llevando los hombros y los codos hacia atrás

