

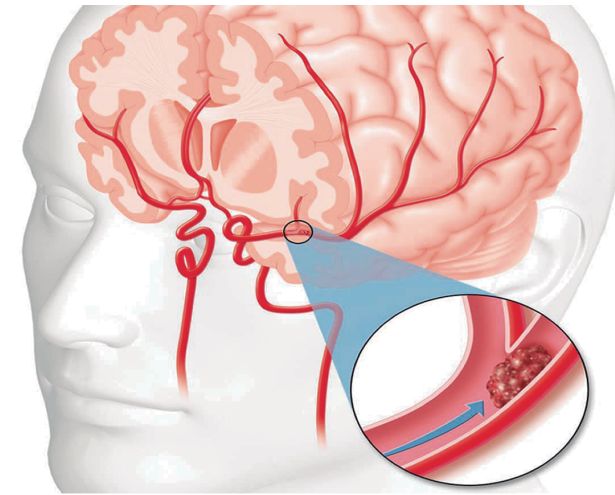
No olvides...

- Los cambios de posición se realizan cada dos horas.
- Mantener brazos y piernas elevadas.
- Colocarlos sobre el lado sano para que su lado afectado se estire con ayuda de almohadas.



*Elaborado por:
Área de Rehabilitación y
estudiantes de 7° semestre
de Fisioterapia de la
Universidad Simón Bolívar.*

Recomendaciones para el paciente con enfermedad Cerebrovascular



PBX: 309 19 99 Ext. 11045
Carrera 48 No. 70 - 38
Clínica General del Norte
Barranquilla - Colombia
www.clinicageneraldelnorte.com



CLÍNICA
GENERAL
DEL NORTE
Un compromiso con la vida

Ejercicios:

Los ejercicios que a continuación se indican se deben realizar 5 repeticiones por cada lado y con la compañía de un cuidador y/o familiar y tener en cuenta la posición del paciente en cama.

1. Postura en cama: es importante la ubicación de almohadas en miembros superiores e inferiores afectados.



2. Boca arriba: con rodillas dobladas, abrir y cerrar las piernas.



3. Boca arriba: Doblar y estirar la pierna lentamente.



4. Boca arriba con manos entrelazadas: llevar los brazos hacia arriba por encima de la cabeza, hacia un lado y luego hacia el otro lado.



5. Boca arriba: Movilizar brazo, codo, muñeca y dedos.



Importante:

- El paciente debe estar acompañado de un familiar para realizar los ejercicios
- Se deben realizar 5 repeticiones por cada lado.
- Cada semana aumentarle las repeticiones.
- Descanso entre ejercicios.
- Realizar los ejercicios 3 veces al día.
- Inflar bombas.
- Tomar juegos con pitillo.

La familia debe dejar que el paciente trabaje por sí mismo, **¡TODO LO QUE PUEDA!**

Dándole la mínima ayuda necesaria, de este modo se logrará que sea más independiente.

