

MATERIAL SUPLEMENTARIO

Functionality before and after physiotherapy in post-COVID-19 patients
<https://doi.org/10.25176/RFMH.v23i3.5532>

López-Siete M et al.

PROGRAMA DE REHABILITACIÓN FÍSICA Y OCUPACIONAL

RESPIRATORIA:

Posición de descanso.

Tipo A mediante el uso de una cuña con una inclinación de 45° se flexionan ambas piernas; tipo B en decúbito lateral en posición fetal, y tipo C en decúbito prono. Cada posición se mantendrá el tiempo que el paciente tolere cada 2 horas diariamente.



Ejercicios respiratorios

En decúbito dorsal inclinado a 45° coloca ambas manos en el abdomen, mientras inhala inflando el abdomen sosteniendo por 3 segundos y exhalando con los labios fruncidos, posteriormente con las manos sobre el pecho.



En decúbito lateral sobre la cuña a 45°, coloca la mano sobre el abdomen e inhala por la nariz por 3 segundos y exhala con los labios fruncidos.

MATERIAL SUPLEMENTARIO

Functionality before and after physiotherapy in post-COVID-19 patients
<https://doi.org/10.25176/RFMH.v23i3.5532>

López-Siete M et al.

En sedestación, el paciente coloca las manos a nivel de la nuca, al inhalar aduce los brazos y al exhalar abduce por 3 segundos. Realizar 3 repeticiones con 10 series de 3 segundos.



En sedestación, se realiza inspiración y espiración colocando las manos sobre la parrilla costal. Realizar 3 repeticiones con 10 series de 3 segundos.



Rutina de terapia ocupacional

Todos los ejercicios se realizan 5 repeticiones con 10 series.

Ejercicio de sensibilidad: se frota sobre la piel en sentido ascendente diferentes texturas como una toalla.



Ejercicio de fortalecimiento para manos: se realiza presión empuñando ambas manos en una toalla enrollada, en forma vertical alternando en forma horizontal.

MATERIAL SUPLEMENTARIO

Functionality before and after physiotherapy in post-COVID-19 patients
<https://doi.org/10.25176/RFMH.v23i3.5532>

López-Siete M et al.



Fortalecimiento de brazos: en sedestación el paciente sostiene una pelota ligera y realiza flexión-extensión.



Ejercicios en sedestación

Todos los ejercicios se realizan 3 repeticiones con 10 series de cada lado.

En sedestación sobre el suelo apoyado sobre la pared, une las plantas de los pies y baja las rodillas hacia el suelo, abduce y aduce el brazo derecho sobre el hombro; lo mismo con el brazo izquierdo. De la posición anterior, el paciente coloca la palma de las manos y los codos sobre la pared llevando el tronco hacia adelante.



MATERIAL SUPLEMENTARIO

Functionality before and after physiotherapy in post-COVID-19 patients
<https://doi.org/10.25176/RFMH.v23i3.5532>

López-Siete M et al.

Postura arrodillado

Todos los ejercicios se realizan 3 repeticiones con 10 series de cada lado.

Se coloca en rodillas con la espalda hacia la pared, con las manos sobre la cintura y las piernas en abducción. Inspira y expira dirigiendo la cabeza en dirección a la pared.



El paciente situado de rodillas realiza extensión de la pierna izquierda de manera que el talón quede en contacto con el glúteo.



Postura en decúbito dorsal

Todos los ejercicios se realizan 3 repeticiones con 10 series de cada lado.

El paciente se apoya sobre la pared y con las piernas en flexión forma un ángulo 90°, realiza abducción de los miembros superiores, posteriormente realiza flexión de la rodilla derecha sobre el pecho mientras la pierna izquierda está en flexión sobre la pared.



MATERIAL SUPLEMENTARIO

Functionality before and after physiotherapy in post-COVID-19 patients
<https://doi.org/10.25176/RFMH.v23i3.5532>

López-Siete M et al.

El paciente coloca los glúteos sobre la pared, realiza flexión de las rodillas y coloca la planta de los pies sobre la pared y coloca los brazos sobre de las rodillas sin levantar la cabeza, luego, realiza flexión de la cabeza mientras intenta toca la pared con las manos.



Coloca los glúteos sobre la pared con las piernas en flexión, realiza abducción de la pierna derecha alcanzando el máximo de apertura y mantiene durante 10 segundos, realiza aducción y alterna con la pierna izquierda, después de ambas piernas.



Postura del pie

Todos los ejercicios se realizan 3 repeticiones con 10 series de cada lado.

En bipedestación apoyando la espalda sobre la pared y flexionando las rodillas, inspira y flexiona los brazos, espira y realiza extensión de la pared, posteriormente flexiona el tronco tocando el piso con las palmas de las plantas, termina colocándose frente la pared flexionando los brazos formando un ángulo recto.



MATERIAL SUPLEMENTARIO

Functionality before and after physiotherapy in post-COVID-19 patients
<https://doi.org/10.25176/RFMH.v23i3.5532>

López-Siete M et al.

Continúa apoyando la espalda sobre la pared, utiliza dos cajas iguales y coloca las manos sobre las cajas, posteriormente realiza abducción de la pierna derecha evitando rotar la cadera.



Calentamiento y movilidad

El paciente en sedestación, realiza flexión extensión y rotación de la cabeza de cada lado, posteriormente del cuello. Se realizan 3 repeticiones con 10 series de cada lado.



En bipedestación

En bipedestación, realiza abducción y aducción de la pierna derecha, flexión y dorsiflexión del pie derecho regresando a la posición inicial. Realiza 3 repeticiones con 8 series de cada lado.



MATERIAL SUPLEMENTARIO

Functionality before and after physiotherapy in post-COVID-19 patients
<https://doi.org/10.25176/RFMH.v23i3.5532>

López-Siete M et al.

Ejercicios de estiramiento

Todos los ejercicios se realiza 1 repetición con 5 series.

En sedestación, coloca las manos sobre la nuca con los dedos entrelazados, realiza abducción y aducción de los codos, prosigue extendiendo los miembros superiores y realizando 5 círculos hacia delante y atrás.



El paciente en bipedestación sujeta una barra localizada detrás de él realizando extensión del miembro superior, dejando caer el cuerpo hacia delante.



MATERIAL SUPLEMENTARIO

Functionality before and after physiotherapy in post-COVID-19 patients
<https://doi.org/10.25176/RFMH.v23i3.5532>

López-Siete M et al.

Sobre una cama, el paciente flexiona la rodilla derecha apoyando la planta del pie sobre el suelo. La pierna izquierda se mantiene en flexión sobre la cama. A continuación, se flexiona la cadera bajando el tronco hacia la pierna derecha.

En sedestación el paciente realiza flexión, extensión y rotación del tobillo y viceversa, posteriormente en bipedestación, el paciente se coloca sobre un escalón y apoya el medio pie sobre el escalón dejando caer el cuerpo.



Fortalecimiento con ligas (Thera-Band)

Todos los ejercicios se realizan 3 repeticiones con 3 series.

En bipedestación realiza extensión del miembro superior flexionando el codo a la altura del hombro, evitando la rotación del tronco. Posteriormente, flexiona el miembro superior hasta formar 45° con las ligas, después abduce el miembro superior usando las ligas.



Continúa realizando flexión y extensión del brazo derecho usando las ligas y viceversa, después coloca las ligas por debajo de los pies y lo mantiene sujetado, finalmente, pasa la liga alrededor de la pelvis realizando flexión de la pierna derecha alternando con la izquierda.

MATERIAL SUPLEMENTARIO

Functionality before and after physiotherapy in post-COVID-19 patients
<https://doi.org/10.25176/RFMH.v23i3.5532>

López-Siete M et al.



En decúbito dorsal, el paciente rodea la liga en la parte interior de las piernas y extiende la pierna. Posteriormente, en decúbito lateral rodea la liga en la parte inferior de las piernas y abduce con la pierna derecha y viceversa.



Fortalecimiento con balón medicinal

Todos los ejercicios se realizan 3 repeticiones con 3 series.

En bipedestación, el paciente sostiene el balón y flexiona los codos llevando el balón por detrás de la cabeza, después, con el balón en las manos, da 3 pasos y lanza el balón hacia arriba con flexión de los brazos.



Fortalecimiento con mancuernas

Todos los ejercicios se realizan 3 repeticiones con 10 series.

MATERIAL SUPLEMENTARIO

Functionality before and after physiotherapy in post-COVID-19 patients
<https://doi.org/10.25176/RFMH.v23i3.5532>

López-Siete M et al.

En bipedestación, con los brazos flexionados sujeta en cada mano una mancuerna, después, abduce los brazos mientras flexiona ambos codos, posteriormente eleva los hombros. Finalmente, realiza abducción y flexión de los brazos.



Fortalecimiento con polainas

Todos los ejercicios se realiza 1 repetición con 10 series.

En sedestación, usando una polaina de ½ kg o 1 kg realiza flexión y extensión de la rodilla. Después, en decúbito lateral, flexiona el codo izquierdo con el fin de apoyar la cabeza con la mano izquierda, flexiona la rodilla derecha y realiza abducción. Finalmente, en bipedestación, realiza 5 círculos hacia afuera y 5 círculos hacia dentro.



Acondicionamiento físico

Bicicleta estática: utilizar 5 a 20 min sin resistencia y con resistencia.

Trote suave y caminata: de 3 a 6 min con 30 segundos de descansando entre cada minuto.

Todos los ejercicios se realizan 2 repeticiones con 10 series.

MATERIAL SUPLEMENTARIO

Functionality before and after physiotherapy in post-COVID-19 patients
<https://doi.org/10.25176/RFMH.v23i3.5532>

López-Siete M et al.

El paciente se coloca sobre una pelota Bobath, abduce los brazos a nivel de los hombros y flexiona la pierna derecha. Posteriormente en posición cuadrupedia flexiona el brazo derecho y extiende la pierna izquierda.



Ejercicio con globo y aro

Todos los ejercicios se realizan 3 repeticiones con 10 series.

El paciente camina lanzando un globo sin dejarlo caer durante 30 segundos, posteriormente flexiona los brazos sosteniendo un aro con las manos y flexiona la pierna derecha. Finalmente, sostiene un aro con la mano derecha y abduce la pierna izquierda y viceversa.



MATERIAL SUPLEMENTARIO

Functionality before and after physiotherapy in post-COVID-19 patients
<https://doi.org/10.25176/RFMH.v23i3.5532>

López-Siete M et al.

Marcha Tándem

El paciente camina sobre una línea recta durante 3 minutos con 30 segundos de descanso entre cada minuto posteriormente en zigzag.



Equilibrio estático y dinámico

Todos los ejercicios se realiza 1 repetición con 10 series.

En bipedestación, el paciente mantiene los pies a nivel de la cadera y realiza 3 respiraciones, posteriormente coloca un pie delante del otro manteniéndolos separados a nivel de la cadera, realiza 3 respiraciones, finalmente en posición tándem, el paciente cierra los ojos y respira 3 veces alternando los pies mientras se mantiene en puntas.



MATERIAL SUPLEMENTARIO

Functionality before and after physiotherapy in post-COVID-19 patients
<https://doi.org/10.25176/RFMH.v23i3.5532>

López-Siete M et al.

Todos los ejercicios se realizan durante 3 minutos con 30 segundos de descanso entre cada minuto.

El paciente camina de puntas y talones, posteriormente en posición de tándem, el paciente se coloca de puntas y talones y camina.

Posteriormente, con un libro sobre la cabeza sostenido con las dos manos, camina en un espacio delimitado después camina en puntas y finalmente en talones. Luego, sostiene con una mano el libro mientras camina en un espacio delimitado de puntas y después en talones.

En bipedestación, el paciente sostiene de frente un libro con un objeto encima y camina de puntas y después en talones.

