



Guia informativa

Informació als pacients de rehabilitació cardíaca



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut



Bellvitge
Hospital

 Institut Català
de la Salut

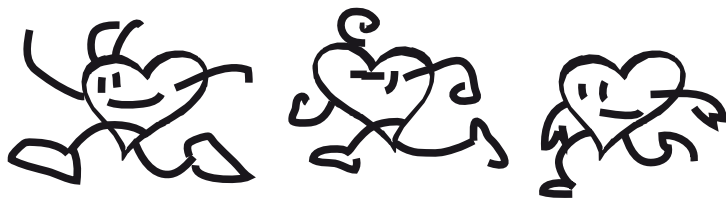
En aquesta guia, el Servei de Rehabilitació us pautarà els exercicis i consells útils, específicament, per a vosaltres.

Les malalties cardiovasculars són les responsables del mal funcionament del cor o dels vasos sanguinis.

S'han identificat factors de risc que augmenten la probabilitat de patir malalties cardiovasculars, alguns d'ells es poden evitar modificant el nostre estil de vida (deixar de fumar, alimentació sana i equilibrada, realització d'exercici físic regular...).

Està demostrat que el manteniment d'un estil de vida físicament actiu es relaciona amb beneficis per a la salut, especialment per al cor.

Per tant, us recomanem la pràctica regular d'exercici físic progressiu, pels seus beneficis sobre el sistema cardiovascular, atès que contribueix a millorar la capacitat funcional i la qualitat de vida.



www.bellvitgehospital.cat

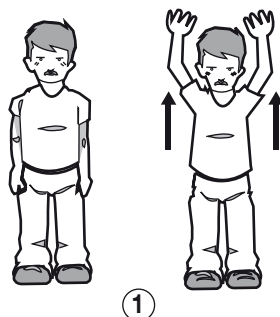
PROGRAMA DE REHABILITACIÓ CARDÍACA

PAUTA D'EXERCICIS DOMICILIARIS

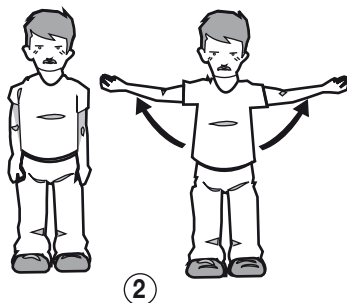
EXERCICIS ISOTÒNICS D'EXTREMITATS SUPERIORS

Realitzar 10 repeticions de cada exercici indicat, dues vegades al dia.

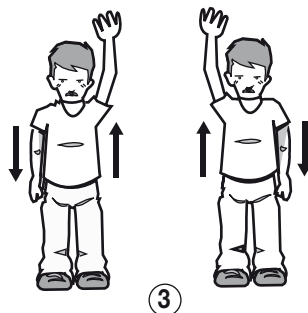
- 1 - **Posició d'inici:** drets o asseguts a la cadira. Braços penjant al costat del cos.
Moviment: alceu els dos braços cap a dalt. Les mans mirant cap a endavant.



- 2 - **Posició d'inici:** drets o asseguts a la cadira. Braços penjant al costat del cos.
Moviment: alceu els dos braços cap a dalt, les mans mirant el sostre.



- 3 - **Posició d'inici:** drets o asseguts a la cadira. Braços penjant al costat del cos.
Moviment: alceu un braç fins a dalt, abaixeu-lo i feu el mateix amb l'altre.



Precaució! En aquests exercicis, els pacients operats amb esternotomia inicialment no poden sobrepassar la flexió de 90°.

EXERCICIS ISOTÒNICS D'EXTREMITATS INFERIORS

Realitzar 10 repeticions de cada exercici indicat, dues vegades al dia.

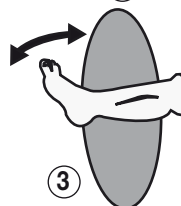
- 1 - Posició d'inici:** estirats al llit de panxa en l'aire.
Moviment: doblegueu i estireu el genoll fent lliscar el peu per sobre del llit.
- 2 - Posició d'inici:** estirats al llit de panxa en l'aire.
Moviment: aixequen la cama ben estirada, manteniu-la tres segons, i després abaixeu-la.
- 3 - Posició d'inici:** estirats al llit de panxa en l'aire o asseguts a la cadira.
Moviment: feu flexoextensió de turmell (punta i taló).



1



2

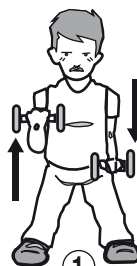


3

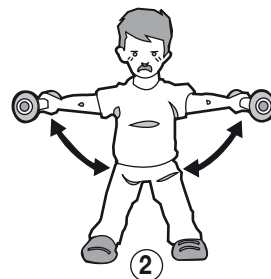
EXERCICIS DE POTENCIACIÓ D'EXTREMITATS SUPERIORS

Realitzar 10 repeticions de cada exercici indicat, dues vegades al dia.

- 1 - Posició d'inici:** drets o asseguts a la cadira.
Braços penjant al costat del cos. Agafeu un pes d'1 Kg.
Moviment: aixequen el pes flexionant el colze sense separar-lo del tronc.
- 2 - Posició d'inici:** drets o asseguts a la cadira.
Braços penjant al costat del cos. Agafeu un pes d'1 Kg.
Moviment: alceu els dos braços cap a dalt amb les mans mirant cap als sostres.



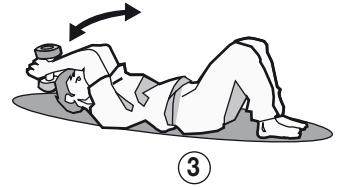
1



2

- **3 - Posició d'inici:** estirats al llit de panxa en l'aire, genolls flexionats amb els peus sobre del llit, agafeu un pes amb cada mà, amb el braços aixecats cap a la vertical.

Moviment: portar els pesos cap al front i torneu a aixecar-los fins a la posició inicial.



Precaució! En aquests exercicis, els pacients operats amb esternotomia inicialment no poden sobrepassar la flexió de 90°.

Els exercicis es realitzaran amb càrrega progressiva, primer es començarà amb un pes d'un Kg i segons tolerància es podrà anar incrementant.

EXERCICIS DE POTENCIACIÓ D'EXTREMITATS INFERIORS

Realitzar 10 repeticions de cada exercici indicat, dues vegades al dia.

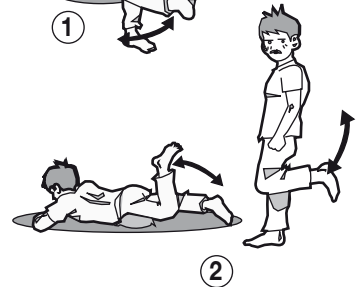
- **1 - Posició d'inici:** asseguts a la cadira.

Moviment: aixequiu la cama fins a posar-la recta. Manteniu-la a dalt cinc segons i abaixeu-la a poc a poc. Primer una cama i després l'altra.



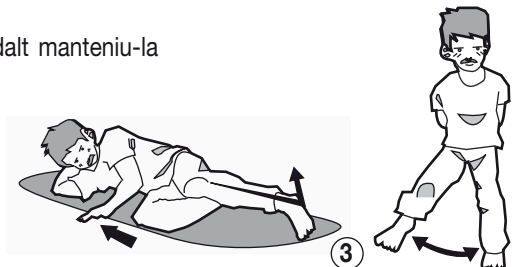
- **2 - Posició d'inici:** estirats al llit bocaterrosa amb un coixí sota la panxa, cames estirades. O drets.

Moviment: Flexioneu un genoll, portant la cama cap al darrere. Primer una i després l'altra.



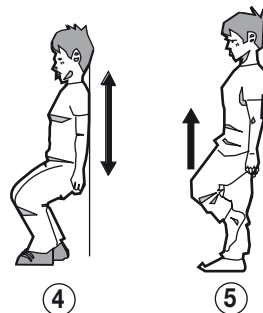
- **3 - Posició d'inici:** estirats de costat al llit, la cama que volem treballar queda a dalt. La de sota semiflexionada. O drets.

Moviment: aixequiu la cama cap a dalt manteniu-la uns segons i abaixeu-la lentament.



- 4 - Posició d'inici:** drets amb els peus una mica separats, l'esquena recolzada contra la paret.

Moviment: abaixeu el cos molt a poc a poc flexionant els genolls i apugeu-lo també molt lentament.

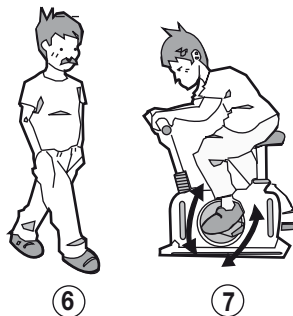


- 5 - Posició d'inici:** drets amb els peus una mica separats.

Moviment: aixequen els genolls fent com si caminessin, però sense moure-us del lloc. Primer una cama i després l'altra.

- 6 -** Camineu 30-60 minuts per terreny pla a un ritme amb el qual podríem mantenir una conversació.

Vigileu no sobrepassar la freqüència cardíaca de ____ pulsacions.



- 7 -** Feu bicicleta estàtica durant 30 minuts a ritme suau.

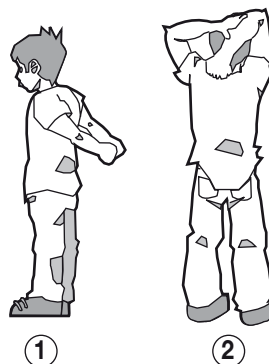
Vigileu no sobrepassar la freqüència cardíaca de ____ pulsacions.

ESTIRAMENTS GLOBALS

La durada de cada estirament ha de ser de 5 segons amb un descans de 3 segons entre cada un. Farem 5 estiraments de cada. Dues vegades al dia (matí i tarda).

- 1 -** Porteu els braços cap al darrere amb els dits de les mans entrelaçats i sense flexionar els colzes.

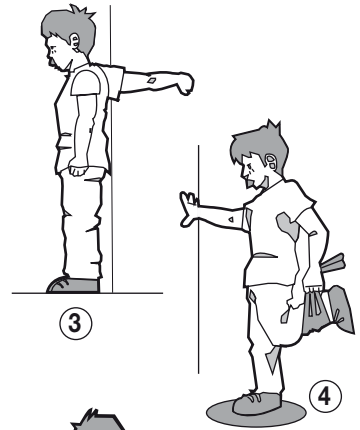
- 2 -** Poseu la mà sobre l'espatlla i, sense perdre aquesta posició, aixequen el colze cap a dalt.



3 - Dret mirant a la paret, poseu el palmell de la mà a la paret amb el braç estirat, roteu en direcció contrària on tenim el braç sense desenganxar el braç de la posició inicial.

4 - Agafeu-vos el peu i porteu la cama cap al darrere amb el genoll flexionat.

5 - Asseieu-vos amb els genolls ben estirats, l'esquena recta i amb els dits dels peus dirigits cap al nas. Poseu-vos una tovallola sota els avantpeus d'una cama i agafeu-la amb totes dues mans estirant amb força, d'aquesta manera haureu de notar que tota la musculatura de la part posterior de la cama us tiba.



3

4



5

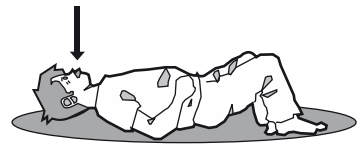
EXERCICIS DE RESPIRACIÓ

1 - Estirats o asseguts, però de forma relaxada i centrant-nos en la respiració, intentem agafar aire pel nas, mantenim l'aire uns segons i traiem l'aire bufant per la boca.

Posant una mà sobre la panxa notarem que durant la inspiració la panxa s'infla i en l'expiració la panxa es desinfla.

2 - Respirant de la mateixa manera que en el cas anterior però posant les mans a la part baixa de les costelles.

Notarem que en la inspiració les costelles es tanquen.



1



2

Guía informativa

Información a los pacientes de rehabilitación cardíaca

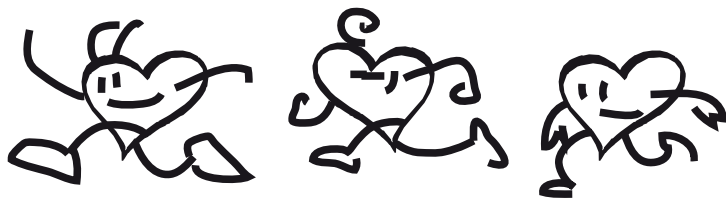
En la presente guía, el Servicio de Rehabilitación le pautará aquellos ejercicios y consejos útiles, específicamente, para usted.

Las enfermedades cardiovasculares son las responsables del mal funcionamiento del corazón y de los vasos sanguíneos.

Se han identificado factores que aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, algunos de ellos se pueden evitar modificando nuestro estilo de vida (abandono del hábito tabáquico, alimentación sana y equilibrada, realización de ejercicio físico regular...).

Está demostrado que el mantenimiento de un estilo de vida físicamente activo se relaciona con beneficios para la salud, especialmente para el corazón.

Recomendamos la práctica regular de ejercicio físico progresivo, por sus beneficios sobre el sistema cardiovascular, contribuyendo a mejorar la capacidad funcional y la calidad de vida.



www.bellvitgehospital.cat

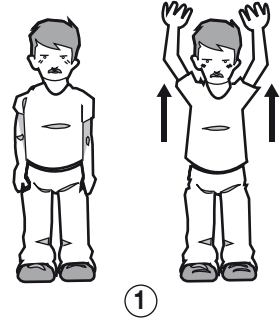
PROGRAMA DE REHABILITACIÓN CARDIACA

PAUTA DE EJERCICIOS DOMICILIARIOS

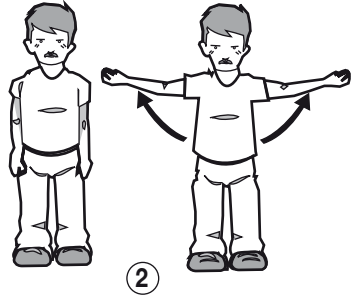
EJERCICIOS ISOTÓNICOS DE EXTREMIDADES SUPERIORES

Realizar 10 repeticiones de cada ejercicio indicado dos veces al día.

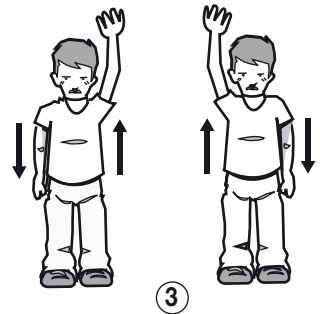
- 1 - **Posición de inicio:** de pie o sentado en la silla. Brazos colgando al lado del cuerpo.
Movimiento: llevar los dos brazos hacia arriba. Las manos mirando hacia delante.



- 2 - **Posición de inicio:** de pie o sentado en la silla. Brazos colgando al lado del cuerpo.
Movimiento: subir los dos brazos hacia arriba. Las manos mirando al techo.



- 3 - **Posición de inicio:** de pie o sentado en la silla. Brazos colgando al lado del cuerpo.
Movimiento: subir un brazo hasta arriba, bajarlo y hacer lo mismo con el otro.



Precaución!! En estos ejercicios los pacientes operados con esternotomía inicialmente no pueden sobrepasar la flexión de 90°

EJERCICIOS ISOTÓNICOS DE EXTREMIDADES INFERIORES

Realizar 10 repeticiones de cada ejercicio indicado dos veces al día.

- 1 - Posición de inicio:** estirados en la cama boca arriba.
Movimiento: doblar y estirar la rodilla arrastrando el pie por la cama.
- 2 - Posición de inicio:** estirados en la cama boca arriba.
Movimiento: levantar la pierna bien estirada, mantenerla tres segundos, bajarla y relajar.
- 3 - Posición de inicio:** estirados en la cama boca arriba o sentados en la silla.
Movimiento: hacer flexoextensión de tobillo (punta y talón).



①



②

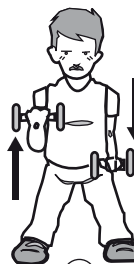


③

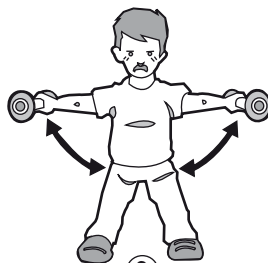
EJERCICIOS DE POTENCIACIÓN DE EXTREMIDADES SUPERIORES

Realizar 10 repeticiones de cada ejercicios indicados dos veces al día.

- 1 - Posición de inicio:** de pie o sentado en la silla. Brazos colgando al lado del cuerpo. Coger un peso de 1 Kg.
Movimiento: levantar el peso flexionando el codo y sin separarlo del tronco.
- 2 - Posición de inicio:** de pie o sentado en la silla. Brazos colgando al lado del cuerpo. Coger un peso de 1 Kg.
Movimiento: subir los dos brazos hacia arriba con las manos mirando hacia los lados.



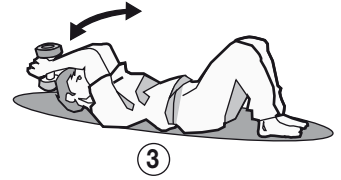
①



②

- 3 - Posición de inicio:** estirados en la cama boca arriba, rodillas flexionadas con los pies sobre la cama. Cojer un peso con cada mano y los brazos levantados hacia la vertical

Movimiento: llevar los pesos hacia la frente i volver a levantarlos hasta la posición inicial.



Precaución!! En estos ejercicios los pacientes operados con esternotomía inicialmente no pueden sobrepasar la flexión de 90°.

Los ejercicios se realizarán con carga progresiva, primero se empezará con un peso de un Kg i según tolerancia se podrá ir incrementando.

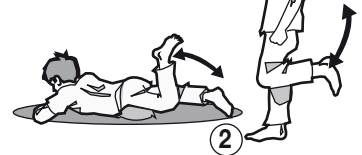
EJERCICIOS DE POTENCIACIÓN DE EXTREMIDADES INFERIORES

Realizar 10 repeticiones de cada ejercicio indicado dos veces al día.

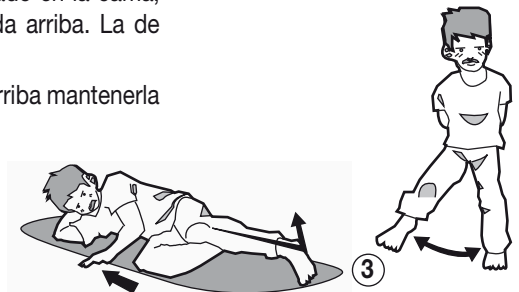
- 1 - Posición de inicio:** sentados en la silla.
Movimiento: levantar la pierna hasta ponerla recta. Mantenerla arriba cinco segundos y bajarla poco a poco. Primero una pierna y después la otra.



- 2 - Posición de inicio:** estirados boca abajo con un cojín bajo la tripa, piernas estiradas, o de pie.
Movimiento: flexionar una rodilla, llevando la pierna contra el glúteo. Primero una y después la otra.

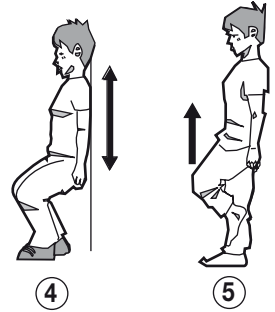


- 3 - Posición de inicio:** estirados de lado en la cama, la pierna que queremos trabajar queda arriba. La de abajo semiflexionada. O de pie.
Movimiento: levantar la pierna hacia arriba mantenerla unos segundos y bajarla lentamente.



- 4 - Posición de inicio:** de pie con los pies un poco separados, la espalda apoyada contra la pared.

Movimiento: bajar el cuerpo muy poco a poco flexionando las rodillas y subir también muy lentamente.



- 5 - Posición de inicio:** de pie con los pies un poco separados.

Movimiento: levantar las rodillas haciendo como si caminásemos pero sin movernos del sitio. Primero una pierna y después la otra.

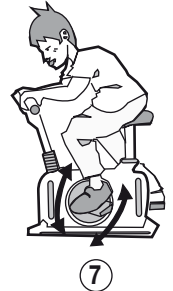
- 6 -** Caminar 30 - 60 minutos por terreno plano a un ritmo con el cual podríamos mantener una conversación.

Vigilar no sobrepasar la frecuencia cardíaca de _____ pulsaciones.



- 7 -** Hacer bicicleta estática durante 30 minutos a ritmo suave.

Vigilar no sobrepasar la frecuencia cardíaca de _____ pulsaciones.

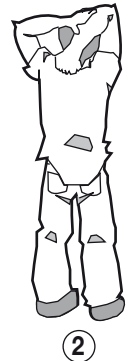


ESTIRAMIENTOS GLOBALES

La duración de cada estiramiento debe ser de 5 segundos con un descanso de 3 segundos entre cada uno. Haremos 5 estiramientos de cada. Dos veces al día (mañana y tarde).

- 1 -** Llevar los brazos hacia atrás con los dedos de las manos entrelazados y sin flexionar los codos.

- 2 -** Poner la mano sobre el hombro y sin perder esta posición levantar el codo hacia arriba.



- 3 - De pie, mirando a la pared, poner la palma de la mano en la pared con el brazo estirado, rotaremos el cuerpo en dirección contraria de donde tenemos el brazo sin desengancharlo el brazo de la posición inicial.
- 4 - Coger el pie y llevar la pierna hacia atrás con la rodilla flexionada.
- 5 - Sentados con las rodillas bien estiradas, la espalda recta y los dedos de los pies dirigidos hacia la nariz. Poner una toalla debajo de los antepies de una pierna i cogerla con ambas manos estirando con fuerza, de esta manera tendréis que notar que toda la musculatura de la parte posterior de la pierna estira.



EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

- 1 - Estirados o sentados, pero de forma relajada y centrándonos en la respiración, intentamos coger el aire por la nariz, mantenemos el aire unos segundos y lo sacamos soplando por la boca. Poniendo una mano sobre la tripa notaremos que durante la inspiración la tripa se hincha y en la espiración la tripa se deshincha.
- 2 - Respirando de la misma manera que en el caso anterior pero poniendo las manos en la parte baja de las costillas. Notaremos que en la inspiración las costillas se abren y en la espiración las costillas se cierran.

