

Ejercicios de tonificación muscular en cama:

Posición inicial: Tumbados boca arriba, con los brazos y las piernas estirados.

Repeticiones: 10-15 repeticiones. Si resulta difícil hacer las repeticiones con la misma extremidad, alternar una y otra hasta alcanzar el objetivo.

1. Con las piernas estiradas, hacer movimientos de flexión y extensión con los pies. Mover la punta del pie hacia arriba y hacia abajo.
2. Doblar la pierna hacia arriba y volver a estirar totalmente, manteniendo en todo momento el contacto del pie con la cama.
3. Si el estado lo permite, haremos el ejercicio anterior pero manteniendo una elevación del pie unos centímetros de la cama, sin tocar en todo el recorrido, solo al llegar a la extensión total de la pierna.
4. Con la pierna totalmente estirada, la levantaremos unos 20 centímetros de la cama, aguantar unos segundos (los que pueda, 3-5 segundos).
 - a. Primero haremos las repeticiones con la punta del pie mirando hacia arriba.
 - b. Segundo haremos las repeticiones con la punta del pie mirando hacia fuera.
 - c. Tercero haremos las repeticiones con la punta del pie mirando hacia dentro.
5. Con la pierna totalmente estirada, colocaremos un cojín, un rulo o una toalla enrollada debajo de la rodilla y pediremos al paciente que haga presión con la rodilla hacia abajo, mientras la punta del pie mira hacia él. Aguantar unos segundos la presión y relajar.
6. Con las piernas flexionadas, el familiar o cuidador, cogerá uno de los pies del paciente, a nivel del talón, para resistir el movimiento, y le pedirá a este, que haga fuerza para estirar la pierna. Una vez estire la pierna, la volverá a flexionar para seguir con las repeticiones.
7. Con las piernas flexionadas, el familiar o cuidador, cogerá la parte interna de las rodillas y le pedirá que haga fuerza para juntarlas. Una vez hecho, las volverá a abrir para continuar con las repeticiones.
8. Igual que el ejercicio anterior, pero el familiar o cuidador cogerá las rodillas por fuera y pedirá que las separe.

9. Con las rodillas flexionadas y los brazos estirados a lo largo del cuerpo. Levantar el culo de la cama y volver a bajar.
10. Con las piernas estiradas, flexionar la pierna, para llegar a tocar la rodilla con la mano del mismo lado, hacer una ligera presión entre mano y rodilla y volver a estirar la pierna.
11. Igual que el ejercicio anterior, pero ahora deberá tocar la rodilla con la mano del lado contrario.

Aunque sean unos ejercicios sencillos sería conveniente pedir consejo a un fisioterapeuta o a un médico y que nos aconsejen hacer unos u otros según el estado de nuestro familiar.

Para más información o tratamiento a domicilio:

<http://www.fisioakasa.com>