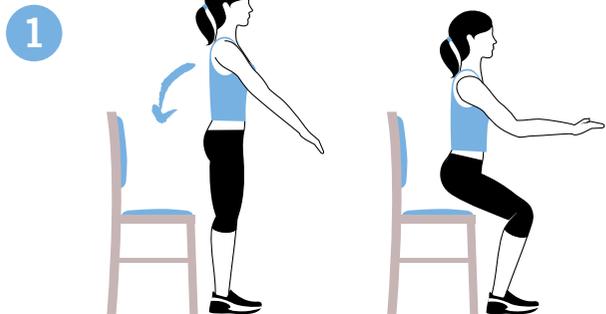
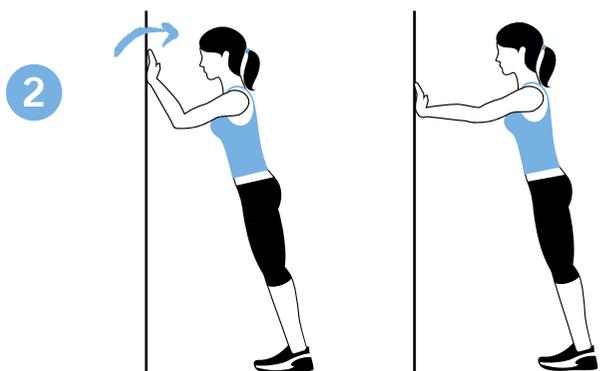


## GELAN EGITEKO ARIKETAK

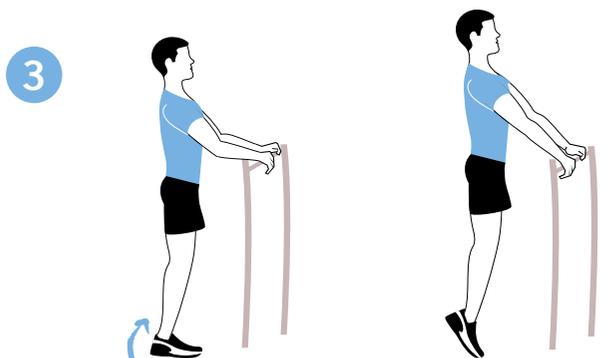
Koronabirusaren ondorioz gelatik irtetea ezinezkoa de-  
nez, Donostialdea ESiko Errehabilitazio Zerbitzuko fi-  
sioterapeutek ospitaleratutako paziente guztiei gomen-  
datzen diete ariketa hauek egitea, betiere medikuaren  
jarraibideak betez.



Hanketan indarririk ez galtzeko, ariketa interesgarria da aulkitik jaiki eta jarraian eseritzea, hainbat aldiz, baina nekatu gabe.

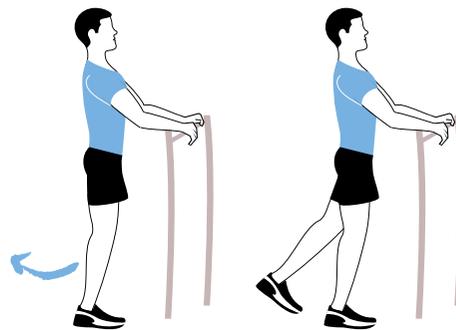


Besoetarako, flexio batzuk egin ditzakegu horman: jarri zutik pa-  
reta aurrean eta bi eskuak paretan jarri, oinak paretatik urrun di-  
tuzula. Ukondoak tolestuta, horma bultzatu ukondoak luzatu arte.



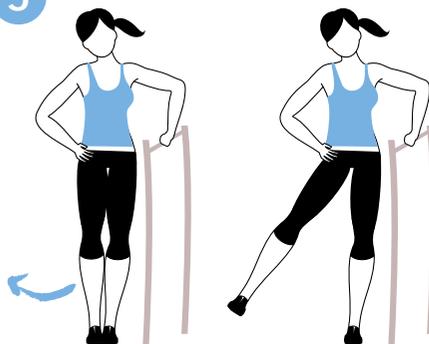
Paretan edo oheko barran bermatuta, bi orpoak batera igo eta jai-  
tsi, belauak luzatuta mantenduz (tolestu gabe); ez nekatu gehiegi.

4



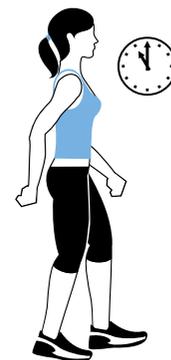
Hormaren aurrean edo oheko barraren aurrean, oina aurrera eta atzera eraman, belaua luzatu-ta mantenduz.

5



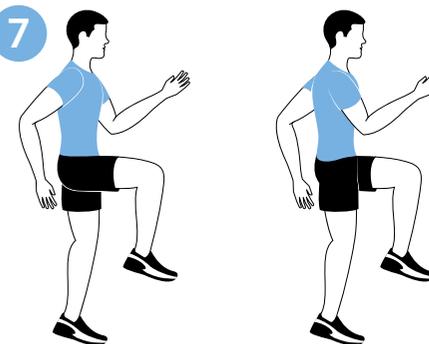
Hormaren edo oheko barraren aurrean jarri eta hanka bat alde baterantz altxatu, be-  
laua luzatuta duzula, eta gero beste hanka.

6



Oinez ibiltzeko gai bazara, jaikita zau-  
den denboran, ibili zaitez gelan, gu-  
txienez 5 minutuz, orduro.

7



Mugitzeko lekurik ez baduzu ibiliko bazina bezala egin dezakezu. Hau da, tokian bertan ibili, belauak txan-  
daka altxatuz, erritmo motelean eta nekatu gabe.

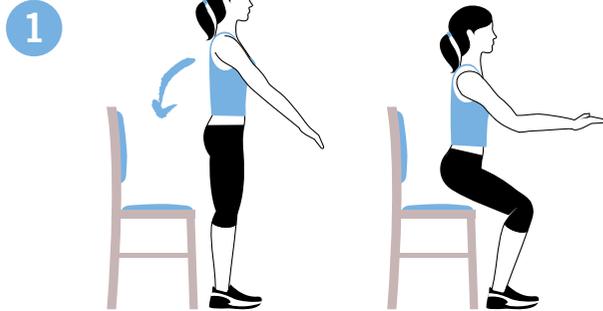
Gelaren barruan ere aktibo egon gaitzke eta egon behar dugu; espazio falta ez dadila izan ez mugitzeko aitzakia. Ariketa egiteak indarra eta egoera fisikoa mantentzen eta hobetzen laguntzen du, baita konplika-  
zioak gutxitzen ere.

## RECOMENDACIONES DE EJERCICIO FÍSICO DURANTE EL INGRESO

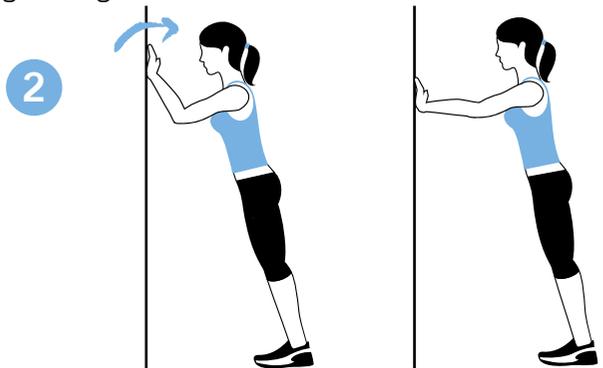


## EJERCICIOS PARA REALIZAR EN LA HABITACIÓN

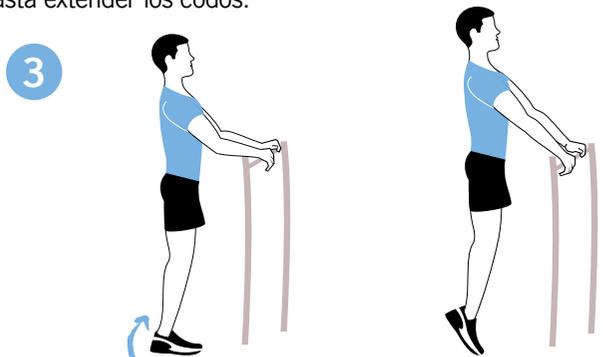
Ante la imposibilidad de salir de la habitación a causa del coronavirus, los fisioterapeutas del Servicio de Rehabilitación de la OSI Donostialdea recomiendan, siempre siguiendo las instrucciones de su médico o médica, realizar estos ejercicios a todos y todas las pacientes ingresadas.



Un ejercicio siempre interesante para no perder fuerza en las piernas es levantarse y sentarse en la silla unas cuantas veces seguidas, sin llegar a fatigarse.



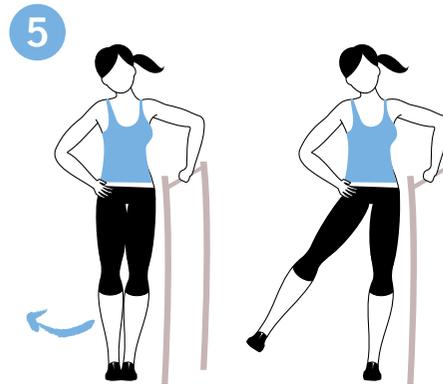
Para los brazos podemos hacer unas flexiones en la pared. Esto es, de pie frente a una pared, con los pies alejados de la misma, apoyarse en la pared con ambas manos y los codos flexionados y empujar la pared hasta extender los codos.



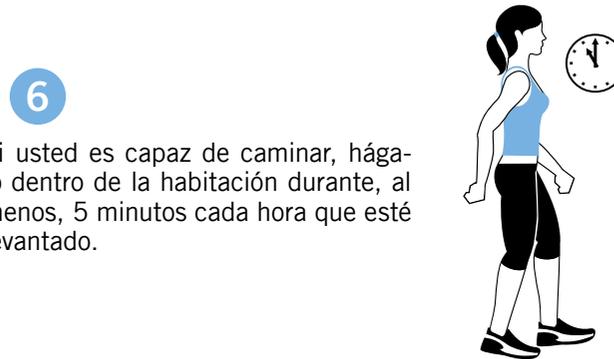
Frente a la pared y apoyado en la misma, o en la barra de la cama, subir y bajar ambos talones a la vez, manteniendo las rodillas estiradas. No fatigarse en exceso.



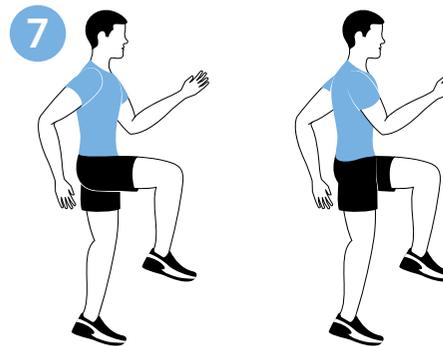
4  
Frente a la pared o en la barra de la cama llevar el pie hacia adelante y hacia atrás manteniendo la rodilla estirada.



5  
Frente a la pared o en la barra de la cama, levantar una pierna hacia un lado y luego la otra. Siempre con la rodilla estirada.



6  
Si usted es capaz de caminar, hágalo dentro de la habitación durante, al menos, 5 minutos cada hora que esté levantado.



7  
Si no tiene espacio para moverse, puede realizar una "marcha simulada". Esto es, caminar en el sitio sin avanzar, levantando las rodillas alternativamente a ritmo lento y sin fatigarse.

**Podemos y debemos mostrarnos activos incluso dentro de la habitación. La falta de espacio no es una excusa para no movernos. Hacer ejercicio ayuda a mantener y mejorar su fuerza, condición física y a disminuir complicaciones.**

## OSPITALIZAZIO-ALDIAN ARIKETA FISIKOA EGITEKO GOMENDIOAK

