

# PACIENTE TIPO A Y A+



UNIVERSITAT  
DE VALÈNCIA

## TABLA DE EJERCICIOS PROPUESTA



### CAMINAR

En el momento en el que hayas **MEJORADO** tu fuerza muscular puedes empezar caminando entre 5-10 segundos 5 veces

#### OBJETIVO

Aumentar de forma **progresiva** hasta poder conseguir caminar entre 1-2 minutos (El objetivo no esta en la velocidad)



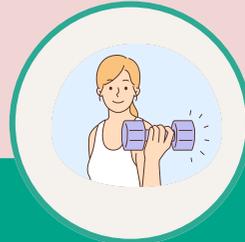
### ESTIRAR GOMA O BANDA ELÁSTICA

En pacientes tipo A, sentarse en una silla con respaldo y desde esta postura estirar la goma

**12 veces x 3 series**

#### OBJETIVO

Aumentar de forma progresiva la resistencia de la goma (Si al principio no se puede realizar el ejercicio con goma, únicamente hacer el gesto)



### LEVANTAR UNA BOTELLA

En pacientes tipo A, sentarse en una silla con respaldo y desde esta postura flexionar el codo con una botella

**12 veces x 3 series**

#### OBJETIVO

Aumentar de forma progresiva el peso de la botella (Se puede empezar solo con la flexión de codo sin resistencia)



### MOVILIZACIONES DE PIERNAS

En pacientes tipo A, apoyarse sobre una silla. Realizar aperturas y extensiones de pierna

**12 veces x 3 series**

#### OBJETIVO

Empezar solo con el gesto y progresar a realizar el ejercicio con lastre en los tobillos, en estos paciente es clave mejorar la fuerza muscular



### “SENTADILLA”

En pacientes tipo A, estos se van a sentar en una silla, y con **ayuda** van a levantarse de la silla

**12 veces x 3 series**

#### OBJETIVO

Empezar con toda la ayuda y la mayor seguridad posible hasta ir retirando de manera progresiva la ayuda externa (pero en el paciente tipo A **siempre** con ayuda)



### MOVILIZACIONES DE TRONCO

En pacientes tipo A, sentado en una silla.

Realizar inclinaciones de tronco con brazos abiertos en cruz

**12 veces x 3 series**

#### OBJETIVO

Empezar solo con el gesto y progresar a realizar el ejercicio con lastre en las muñecas, en estos paciente es clave mejorar la fuerza muscular

## RECOMENDACIONES

REALIZAR DESCANSOS ENTRE LAS DIFERENTES ESTACIONES Y RESPIRAR DE FORMA CORRECTA  
MANTENERSE HIDRATADO EN TODO MOMENTO Y EVITAR TEMPERATURA EXTREMAS  
CONSULTE CON ALGÚN PROFESIONAL EN CASO DE PRESENTAR ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS:  
SUDORACIÓN FRÍA, PALPITACIONES, DOLOR EN EL PECHO, MAREOS, FRECUENCIA CARDÍACA POR ENCIMA DE 180 LPM

PARA MAS INFORMACIÓN PUEDES ESCANEA EL SIGUIENTE QR



SCAN ME

# PACIENTE TIPO B Y B+



UNIVERSITAT  
DE VALÈNCIA

## TABLA DE EJERCICIOS PROPUESTA



### CAMINAR

A ritmo moderado.  
Note el esfuerzo pero pueda mantener una conversación

**7 primeras semanas**

**2 minutos x 5**

**>7º semana**

**8 minutos x 3 veces**

Cuando NO haya problema con esta intensidad → caminar en **talones** y **puntillas**

**(3 series de 14 pasos)**



### LANZAMIENTO DE PELOTA

El paciente sentado en una silla frente al fisioterapeuta u otro paciente. Se lanzan la pelota

**12 veces por 3 series**

#### OBJETIVO

Incrementar de forma gradual el peso de la pelota (recomendable comenzar sin peso y de ahí progresar a un balón medicinal)



### LEVANTAR UNA BOTELLA

En pacientes tipo B de pie, desde esta postura flexionar el codo con una botella

**12 veces x 3 series**

#### OBJETIVO

Aumentar de forma progresiva el peso de la botella y modificar un poco la base de sustentación



### EXTENSIÓN DE PIERNA

Con una goma a la altura de las espinilla, llevar la pierna hacia detrás manteniendo la postura erguida y apoyo sobre la pared

**12 veces x 3 series**

**OBJETIVO**  
Aumentar de forma progresiva la resistencia de la goma



### SENTADILLA

Apoyado sobre una superficie/silla realizar la sentadilla

**12 veces x 3 series**

#### OBJETIVO

Aumentar de forma progresiva velocidad a la que se realiza la contraseña



### MOVILIZACIONES DE TRONCO

Realizar inclinaciones de tronco con brazos abiertos en forma de cruz pero de pie

**12 veces x 3 series**

#### OBJETIVO

Empezar solo con el gesto y progresar a realizar el ejercicio con lastre en las muñecas.

## RECOMENDACIONES

REALIZAR DESCANSOS ENTRE LAS DIFERENTES ESTACIONES Y RESPIRAR DE FORMA CORRECTA  
MANTENERSE HIDRATADO EN TODO MOMENTO Y EVITAR TEMPERATURA EXTREMAS  
CONSULTE CON ALGÚN PROFESIONAL EN CASO DE PRESENTAR ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS:  
SUDORACIÓN FRÍA, PALPITACIONES, DOLOR EN EL PECHO, MAREOS, FRECUENCIA CARDÍACA POR ENCIMA DE 180 LPM

PARA MAS INFORMACIÓN PUEDES ESCANEA EL SIGUIENTE QR



SCAN ME

# PACIENTE TIPO C Y C+



VNIVERSITAT  
DE VALÈNCIA

## TABLA DE EJERCICIOS PROPUESTA



### CAMINAR

A ritmo moderado.  
Note el esfuerzo pero pueda mantener una conversación

**7 primeras semanas**

**2 minutos x 5**

**>7ª semana**

**8 minutos x 3 veces**

Cuando NO haya problema con esta intensidad → caminar superando

**obstáculos**

**(3 series de 14 pasos)**



### DERRIBAR OBJETOS

El paciente sentado en una silla empujando un balón medicinal va a derribar unas botellas u otro objeto similar

**12 veces por 3 series**

#### OBJETIVO

Incrementar de forma gradual el peso de la pelota



### LEVANTAR UNA BOTELLA

En pacientes tipo C, sentado en un balón de yoga, desde esta postura flexionar el codo con una botella

**12 veces x 3 series**

#### OBJETIVO

Aumentar de forma progresiva el peso de la botella



### EXTENSIÓN DE PIERNA

Con una goma a la altura de las espinilla, llevar la pierna hacia detrás manteniendo la postura erguida y SIN apoyo (cerca de algún lugar por si pierde el equilibrio)

**12 veces x 3 series**

con ambas piernas

#### OBJETIVO

Aumentar progresivamente la resistencia de la goma



### SENTADILLA

Realizar una sentadilla con un peso ligero, se puede empezar con una botella de 1 L

**12 veces x 3 series**

#### OBJETIVO

Aumentar de forma progresiva el peso de la botella



### MOVILIZACIONES DE TRONCO

Realizar inclinaciones de tronco con brazos abiertos en forma de cruz pero sentado en un balón de yoga

**12 veces x 3 series**

#### OBJETIVO

Empezar solo con el gesto y progresar a realizar el ejercicio con lastre en las muñecas.

## RECOMENDACIONES

REALIZAR DESCANSOS ENTRE LAS DIFERENTES ESTACIONES Y RESPIRAR DE FORMA CORRECTA  
MANTENERSE HIDRATADO EN TODO MOMENTO Y EVITAR TEMPERATURA EXTREMAS  
CONSULTE CON ALGÚN PROFESIONAL EN CASO DE PRESENTAR ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS:  
SUDORACIÓN FRÍA, PALPITACIONES, DOLOR EN EL PECHO, MAREOS, FRECUENCIA CARDÍACA POR ENCIMA DE 180 LPM

PARA MAS INFORMACIÓN PUEDES ESCANEA EL SIGUIENTE QR



SCAN ME

# PACIENTE TIPO D



VNIVERSITAT  
DE VALÈNCIA

## TABLA DE EJERCICIOS PROPUESTA



### CAMINAR

A ritmo moderado.  
Note el esfuerzo pero pueda mantener una conversación

**7 primeras semanas**  
**2 minutos x 5**  
**>7ª semana**

**8 minutos x 3 veces**

Cuando NO haya problema con esta intensidad → caminar con objeto en la cabeza evitando que caiga

**(3 series de 14 pasos)**



### DERRIBAR OBJETOS

El paciente sentado en una superficie inestable frente al fisioterapeuta u otro paciente. Se lanzan la pelota

**12 veces por 3 series**

#### OBJETIVO

Incrementar de forma gradual el peso de la pelota e incrementar la inestabilidad



### LEVANTAR UNA BOTELLA

En pacientes tipo C, sentado en un balón de yoga, desde esta postura flexionar el codo con una botella

**12 veces x 3 series**

#### OBJETIVO

Aumentar de forma progresiva el peso de la botella



### EXTENSIÓN DE PIERNA

Con una goma a la altura de las espinilla, llevar la pierna hacia atrás manteniendo la postura erguida y SIN apoyo (cerca de algún lugar por si pierde el equilibrio)

**12 veces x 3 series** con ambas piernas

#### OBJETIVO

Aumentar progresivamente la resistencia de la goma



### SENTADILLA

Realizar una sentadilla con un peso ligero, se puede empezar con una botella de 1 L y añadir una tarea doble, como sumar números, combinar palabras...

**12 veces x 3 series**

#### OBJETIVO

Aumentar de forma progresiva el peso de la botella



### MOVILIZACIONES DE TRONCO

Realizar inclinaciones de tronco con brazos abiertos en forma de cruz pero sentado en un balón de yoga

**12 veces x 3 series**

#### OBJETIVO

Empezar solo con el gesto y progresar a realizar el ejercicio con lastre en las muñecas.

## RECOMENDACIONES

REALIZAR DESCANSOS ENTRE LAS DIFERENTES ESTACIONES Y RESPIRAR DE FORMA CORRECTA  
MANTENERSE HIDRATADO EN TODO MOMENTO Y EVITAR TEMPERATURA EXTREMAS  
CONSULTE CON ALGÚN PROFESIONAL EN CASO DE PRESENTAR ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS:  
SUDORACIÓN FRÍA, PALPITACIONES, DOLOR EN EL PECHO, MAREOS, FRECUENCIA CARDÍACA POR ENCIMA DE 180 LPM

PARA MAS INFORMACIÓN PUEDES ESCANEA EL SIGUIENTE QR



SCAN ME

# ¿CUÁNDO DEBO DE PARAR EL ENTRENAMIENTO?

1

Frecuencia cardíaca > 180 lpm o incapacidad mantener el habla

2

Sensación de mareo, dolor en el pecho o falta de aire

3

Fatiga extrema, calambres musculares

4

Temperatura corporal superior a 37° o sudoración excesiva

5

Patologías que empeoran la clínica con algún ejercicio

