

EJERCICIOS PARA PACIENTE ENCAMADO

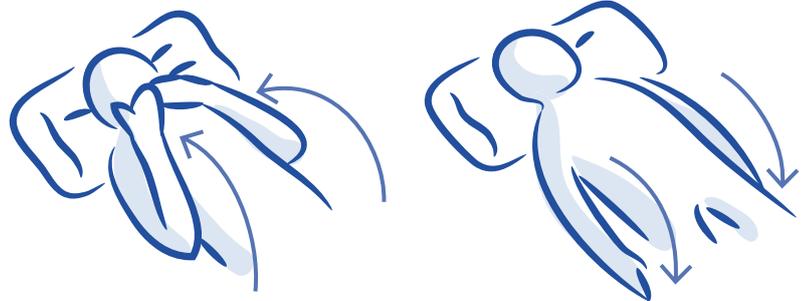
1) Separar y juntar los brazos a ambos lados del cuerpo



2) Con las manos juntas, levantar y bajar los brazos



3) Doblar y estirar los codos, llevando las manos a la barbilla



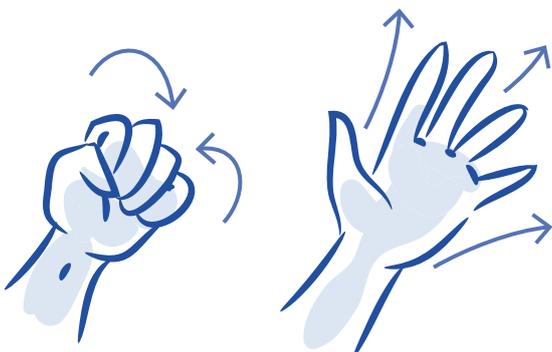
4) Subir y bajar las manos lentamente



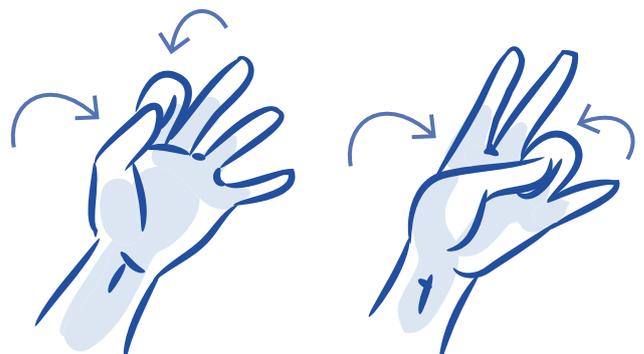
5) Girar las muñecas en ambos sentidos



6) Cerrar y abrir las manos con fuerza



7) Mover los dedos como si estuviésemos contando



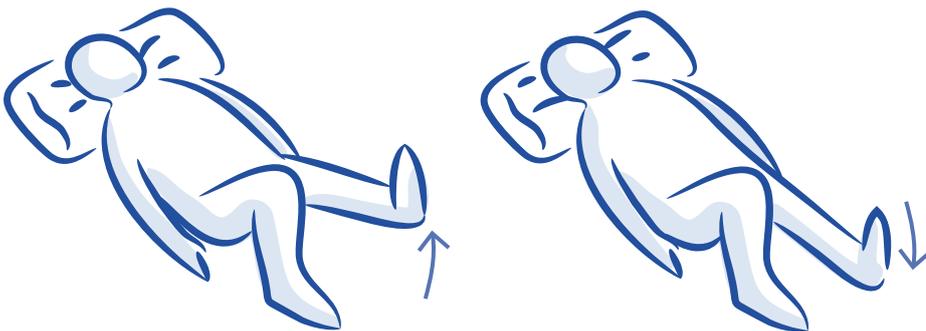
8) Doblar y estirar las rodillas con el pie apoyado en la cama



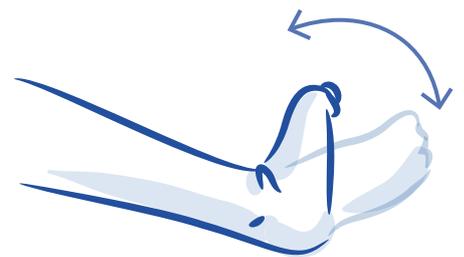
9) Separar y juntar las piernas lentamente sin elevarlas



10) Levantar y bajar lentamente la pierna extendida; alternar ambas piernas



11) Mover los pies como pisando un pedal



12) Girar todo el cuerpo a ambos lados de la cama; es posible ayudarse de la barandilla o apoyarse

