

FISIOTERAPIA en CIRUGÍA Abdominal

La siguiente progresión de ejercicios favorece la recuperación de las personas que se han sometido a cirugía abdominal y previene complicaciones futuras en la musculatura abdominal.

El programa comienza durante su estancia en el hospital y continúa, tras el alta, en su domicilio. Su fisioterapeuta le guiará en su realización y en el ritmo de progresión.

Los ejercicios están pensados para realizarlos de manera progresiva y en ningún momento deben ser molestos. Por ello, no pasaremos al siguiente hasta que no nos sintamos cómodos con el anterior.

Guía elaborada por Juan Manuel Masegosa Pérez e Inmaculada Martín Nofuentes. Fisioterapeutas. UGC U.G.C. CIRUGÍA ORTOPÉDICA, TRAUMATOLOGÍA Y REHABILITACIÓN. AGSSG. Diseño y maquetación: @ojedavirto

FASE 1

Se realizará preferentemente durante su estancia en el hospital. Su fisioterapeuta le guiará en el comienzo de estos ejercicios.

1 Respiración abdómino-diafragmática:

Posición de partida: Tumbado boca arriba y las rodillas flexionadas. Manos en el abdomen.

Acción: Inspiramos por la nariz mientras elevamos el abdomen. A continuación, expulsamos el aire por la boca tensando la musculatura abdominal, que debe separarse levemente de nuestras manos.



10 REPETICIONES

4 Rotación lumbar

Posición de partida: Tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas.

Acción: Dejamos caer las dos rodillas juntas hacia un lado hasta donde podamos de manera cómoda. Lentamente volvemos al centro y tras un par de segundos de descanso las dejamos caer hacia el lado contrario.



5 VECES A CADA LADO

2 Báscula pélvica:

Posición de partida: Igual que el anterior **10 REPETICIONES**



Acción: Intentamos empujar con nuestra zona lumbar la colchoneta, elevando el pubis ligeramente y descendiendo glúteos a la vez.

3 Flexión alterna de rodillas.

Posición de partida: Tumbado boca arriba con las piernas estiradas y brazos a lo largo del cuerpo.

Acción: Arrastramos un talón por la cama flexionando la rodilla hasta donde nos sea cómodo. Lentamente volvemos a posición inicial. Repetimos con la pierna contraria.

5 REPETICIONES CON CADA PIERNA



5 Elevación alterna de rodillas

Posición de partida: Sentado, con la espalda recta. Manos apoyadas en los muslos.

Acción: Elevamos una rodilla hacia el pecho, como siempre hasta donde nos sea cómodo. Volvemos a posición inicial lentamente. Repetimos con la pierna contraria.



5 REPETICIONES CON CADA PIERNA

6 Balanceo de pie

Posición de partida: De pie



Acción: Adelantamos un pie y vamos desplazando el peso del cuerpo sobre uno y otro alternativamente. Después cambiaremos el pie adelantado y volveremos a repetir la acción.

Desplazar el peso alternativamente 10 VECES CON CADA PIE.

7 Levantarse de la silla

Posición de partida: Sentado



Acción: Nos colocamos al borde de la cama o silla. Pies bien apoyados en el suelo un poco por detrás de las rodillas. Desplazamos el peso del cuerpo hacia delante con las manos en el reposabrazos o en nuestros muslos si no tenemos reposabrazos. Tensamos la musculatura abdominal y nos impulsamos hacia delante levantándonos lentamente. Es conveniente tener cerca una mesa u otro objeto seguro donde agarrarse en caso necesario.

PRACTIQUELO CADA VEZ QUE NECESITE LEVANTARSE

FASE 2

Los ejercicios de esta fase se comenzarán preferiblemente tras el alta hospitalaria, en su domicilio.

RECUERDE: Esta progresión NO es cerrada y dependerá de sus sensaciones. No comience ningún ejercicio nuevo hasta que no se encuentre cómodo con el anterior.

10 Círculos con las rodillas

Posición de partida: Tumbado boca arriba con las rodillas dobladas.

Acción: Coger ambas rodillas con las manos levantando los pies de la colchoneta. Realizar movimientos circulares lentamente.



10 ROTACIONES A CADA LADO

11 Elevación de pelvis

Posición de partida: Igual que el anterior.

Acción: Apoyándonos en los pies y parte alta de la espalda, tensamos musculatura abdominal e intentamos separar los glúteos de la colchoneta.

5 REPETICIONES



12 Contracción de glúteos

Posición de partida: Sentado con la espalda bien apoyada en el respaldo.

Acción: Contraer glúteos y musculatura abdominal suavemente de manera coordinada, de forma que notemos que nos elevamos un poco de la posición original.

10 REPETICIONES



13 Codo a rodilla contraria

Posición de partida: Sentado. Con las manos en la nuca.

Acción: Tras tensar la musculatura abdominal, intentamos llegar con el codo a la rodilla contraria. Siempre sin que aparezca dolor. Volvemos a posición original. Repetimos con codo y rodilla contrarias.

5 VECES CON CADA LADO



14 Báscula Pelvica

Posición de partida: De pie, con la espalda pegada a la pared y los brazos a lo largo del cuerpo.

Acción: Realizamos la báscula pélvica tal y como lo hacíamos en el ejercicio 2, pero ahora apretando zona lumbar contra la pared.

10 REPETICIONES



15 Automasaje lumbar

Posición de partida: Tumbado boca arriba con las rodillas dobladas y una pequeña pelota no demasiado rígida debajo de la zona lumbar.

Acción: Llevamos alternativamente una y otra rodilla hacia el pecho muy lentamente dejando la zona lumbar lo más relajada posible para que la pelota haga su acción.

5 VECES CON CADA RODILLA



16 Elevación de talones

Posición de partida: De pie frente a la pared.

Acción: Apoyándonos en la pared nos ponemos de puntillas con ambos pies a la vez. Aguantamos en esa posición 5 segundos, y volvemos a bajar.

10 REPETICIONES



17 Estiramiento del psoas

Posición de partida: De pie. Con un pie subido a un pequeño escalón.

Acción: Desde esa posición con la pierna que dejamos en el suelo manteniendo la rodilla bien estirada, nos desplazamos hacia delante doblando la rodilla que tenemos subida al escalón hasta que notemos cierta tensión en el muslo de la pierna apoyada en el suelo. Mantenemos la posición 5 segundos y relajamos.

5 VECES CON CADA PIERNA



DESCARGUE EL DOCUMENTO PARA TENERLO A MANO.