

Ejercicios para ir recuperando el tono tras la enfermedad

El servicio de rehabilitación de la OSI Araba diseña rutinas para desarrollar tumbado, sentado o de pie en función del estado del paciente

JUDITH ROMERO

VITORIA. El servicio de rehabilitación de la OSI Araba ha publicado un vídeo con el que ayudar a los pacientes de Covid-19 a mantener en buen estado sus músculos y articulaciones al tiempo que trabajan su función respiratoria. El formato permite que los afectados por la enfermedad puedan seguir las instrucciones desde el aislamiento en su habitación del hospital o en sus propias casas.

«Los médicos de rehabilitación queríamos ayudar de alguna manera a que los pacientes de Covid-19 mantengan cierta actividad durante su cuarentena», explica a EL CORREO Elena Martínez, jefa del servicio de Rehabilitación de la OSI Araba. Empezaron diseñando unos ejercicios que se ejecutaban de pie pero comprobaron que podían ser demasiado exigentes para algunos pacientes, por lo que los han ordenado de menor a mayor intensidad. Los enfermos deben comenzar a practicarlos tumbados y, si no tienen tos o sensación de ahogo, pueden avanzar y llevarlos a cabo sentados. De igual manera, si los superan sentados podrían comenzar a hacerlos de pie.


Algunos de estos ejercicios consisten en respiraciones diafragmáticas con las manos so-



El vídeo muestra ejercicios que se pueden hacer en casa. **OSI ARABA**

bre la tripa, respiraciones costales o torácicas con las palmas en las costillas y respiraciones coordinadas con flexiones de brazos. También pueden dibujarse círculos con los tobillos, flexionar la rodilla y deslizar el talón por la cama, extender las piernas... Manteniendo un ritmo de inhalaciones expiraciones y reteniendo el aire durante tres segundos. Lo ideal es completar tres series de diez repeticiones entre una y dos veces al día, pero se debe frenar ante la menor señal de tos o de sensación de ahogo. «Son movimientos suaves pero requieren un gran esfuerzo para personas con

Covid, esperamos que tengan un efecto positivo sobre su moral y ayuden a prevenir lesiones», afirma Martínez. Hospitales como el de Irún, el del Alto Deba o el Severo Ochoa también han puesto en marcha iniciativas similares. Ayer el servicio presentó el vídeo y su contenido en Txagorritxu y el hotel Lakua, donde están aislados algunos pacientes leves, para darlo a conocer. Ellos son los más adecuados para completar estos ejercicios por su mayor grado de autonomía.

 **Ver el vídeo en**
<https://youtube.com/watch?v=ila bbrASmsg&feature=youtu.be>