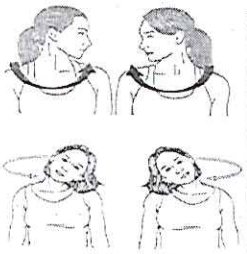
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC
DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS
FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADORES/AS
ESE HOSPITAL SAGRADO CORAZON
VIGENCIA 2025

PLAN CASERO

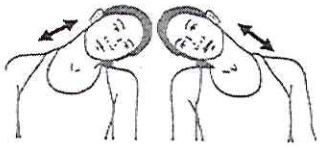
USUARIO: RUBIELA MIRELLA DIAZ DIAZ CC 1128624163 39 AÑOS
TRASTORNO MIXTO DE ANSIEDAD – TAC – TRASTONO DE LA PERSONALIDAD, OTROS TRASTORNOS DE LOS MENISCOS
CUIDADOR: SOLEDAD DIAZ CORTES CC 2878740 3245281821

A continuación se ilustran el siguiente plan casero donde se seleccionara a cada paciente que ejercicios debe realizar en casa.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR:

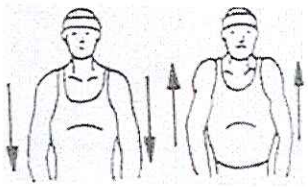


ROTACIONES.
Desde una posición neutra, girar el cuello a la derecha, volver a la posición neutra (al centro), y girar a la izquierda. Repetir 10 veces para cada lado. Los movimientos deben ser suaves y lentos. SIN FORZAR.

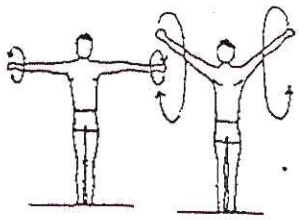


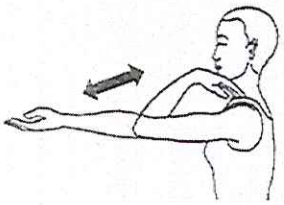
INCLINACIONES LATERALES.
Comenzamos con el cuello en posición neutra. Inclinar la cabeza, primero a la derecha, volvemos a la posición neutra (al centro), e inclinamos hacia la izquierda (acercando la oreja al hombro). Repetir 10 veces para cada lado. Los movimientos serán suaves y lentos. SIN FORZAR.

ELEVACIÓN DE HOMBRO.
Desde una posición neutra, eleven los dos hombros a la vez; deben ser suaves y lentos. SIN FORZAR.
Repetir 10 veces

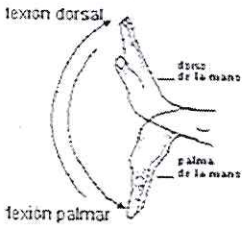


ROTACIÓN.
Desde una posición neutra, levantar los brazos lateralmente, formando una cruz, y haremos círculos. Primero pequeños, y luego más grandes.
Repetir 10 veces



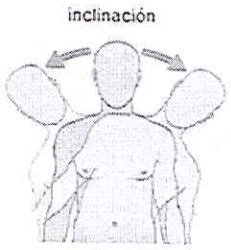


FLEXO-EXTENSIÓN DE CODO.
Con los brazos estirados hacia el frente y las palmas hacia el techo, intentaremos tocarnos los hombros con las puntas de los dedos. Mano izquierda a hombro izquierdo y mano derecha a hombro derecho.
Repetir 10 veces

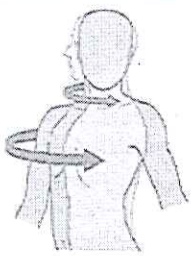


FLEXO-EXTENSIÓN DE MUÑECAS.
Este ejercicio se puede realizar con los brazos extendidos hacia el frente, alternando o bien las dos manos a la vez. Lleve las puntas de los dedos al techo y luego al suelo. Repetir 10veces

INCLINACIONES LATERALES.
En este movimiento, se inclinará hacia los lados, sin despegar los pies del suelo. Las manos pueden colocarse en las caderas. Se hará para ambos lados.
Repetir 10 veces



ROTACIÓN.
En este ejercicio, rotaremos hacia los lados, sin despegar los pies del suelo. El cuello debe acompañar el movimiento. Podemos ayudarnos poniendo las manos en las caderas. Se hará para ambos lados.
Repetir 10 veces





FLEXO-EXTENSIÓN DE RODILLAS.
Sentados o de pie, con la espalda recta, doblaremos y estiraremos la pierna por la rodilla. El ejercicio debe realizarse con ambas piernas.
Repetir 10veces



ROTACIÓN DE TOBILLO.
Sentados o de pie, levantaremos el pie con el que vayamos a comenzar del suelo y haremos giros hacia la derecha y después hacia la izquierda, luego cambiaremos de pie. Repetir 10 veces

	PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADORES/AS ESE HOSPITAL SAGRADO CORAZON VIGENCIA 2025	

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO MUSCULAR:

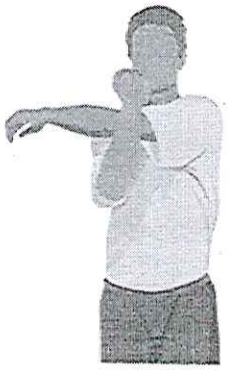


ESTIRAMIENTO DEL CUELLO

Inclina la cabeza hacia delante y ligeramente hacia la derecha; con la mano derecha, empuja suavemente la cabeza hacia abajo. Sentirás un estiramiento suave y agradable a lo largo de la parte posterior izquierda del cuello.

Mantén la posición durante unos 15 segundos.

Cambia de lado y repite 7 veces.



ESTIRAMIENTO DEL HOMBRO

Pasa el brazo izquierdo por encima del cuerpo y sujétalo con el derecho, por encima o por debajo del codo.

Mantén la posición durante unos 15 segundos.

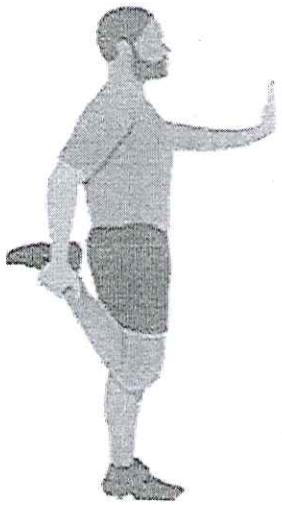
Cambia de brazo y repite 7 veces.

ESTIRAMIENTO DEL CUÁDRICEPS

Párate cerca de una pared o de un equipo de ejercicios pesado que sirva como soporte. Sujeta el tobillo y levanta y baja el talón suavemente hasta que sientas un estiramiento en la parte delantera del muslo.

Contrae los músculos del estómago para evitar que quede flácido hacia fuera y mantén las rodillas juntas.

Mantén la posición durante unos 15 segundos. Cambia de pierna y repite 7 veces.



ESTIRAMIENTO DE LA RODILLA AL PECHO

Recuéstate boca arriba sobre una superficie firme con la parte posterior de los talones apoyados en el suelo.

Lleva suavemente una rodilla hacia el pecho hasta que sientas un estiramiento en la parte baja de la espalda. Acerca la rodilla al pecho lo más cómodamente posible. Mantén la otra pierna relajada en una posición cómoda, ya sea con la rodilla flexionada o con la pierna extendida. Mantén la posición durante unos 15 segundos; cambia de pierna y repite 7 veces.

