

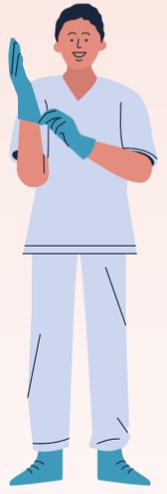
CIRUGÍA

¿QUÉ HACER CUANDO ESTÁS ESPERANDO?

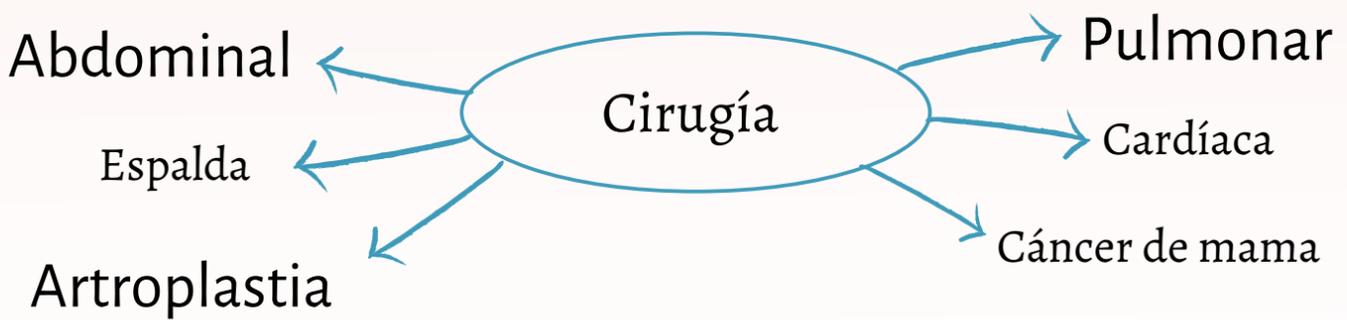
Hablemos de la Prehabilitación

Proceso basado en la mejora de las capacidades funcionales previas a una cirugía.

Desde el área de **Fisioterapia** vamos a llevar a cabo un programa de ejercicio terapéutico.

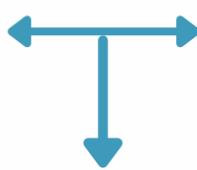


¿A quién va dirigido?



¿Qué podemos hacer por ti?

MEJORAR CAPACIDADES
FUNCIONALIDAD
SER MÁS ACTIVO



REDUCIR COMPLICACIONES
MENOS DÍAS EN HOSPITAL
MENOR MORTALIDAD



CALIDAD DE VIDA



Pongámoslo en práctica

Programa de 6 semanas

Valoración inicial: [Ergometría + Dinamometría] para establecer cargas, 6MWT para capacidad funcional

Estructura: Calentamiento+ Fuerza+ Resistencia + Vuelta la calma



Fuerza



Resistencia



4-5 ejercicios patrones básicos

Tapiz rodante/bicicleta estática

1-2 semana; 15 repeticiones* 3 serie

1 semana; 60%- 20 min

2 semana 50-60%/60-75%- intervalo 2*2*5

3-6 semana; 10-12 repeticiones* 4 serie

3 -6 semana; 70-85%- 20 min

- Si puede hacer más de 12 subimos peso

3 días en semana

Monitorizamos mediante Borg y FQ, adaptando el programa a la situación individual diaria del paciente