

Una vez en planta debe comenzar a sentarse y caminar, usando correctamente su chaleco esternal.

Deberá iniciar un **programa de marchas progresivas:**

La primera semana: 15 minutos.

La segunda semana: 30 minutos.

La tercera semana: 45 minutos.

La cuarta semana y en adelante: 60 minutos.

Recomendaciones al alta:

Uso del chaleco esternal un mes tras la cirugía cardíaca.

No levantar pesos, los dos meses posteriores a su cirugía.

Continuar con programa de marcha progresiva.

Debe incorporarse a sus actividades de la vida diaria de forma progresiva, salvo contraindicación específica del cirujano.

Se le derivará a la consulta de rehabilitación cardio-respiratoria, para valoración de tratamiento rehabilitador.

Hospital Universitario Virgen de la Victoria



FISIOTERAPIA TRAS CIRUGÍA CARDIACA. FASE I

Hospital Universitario Virgen de la Victoria
Campus Universitario Teatinos, S/N
29010 Málaga España
951032000 / Fax: 951 032 022
<http://www.huw.es>

U.G.C. MEDICINA FÍSICA Y
REHABILITACIÓN.

A usted le van a realizar una intervención cardiaca y durante su estancia hospitalaria, será incluido en el **programa de rehabilitación cardiaca fase I**.

Los **objetivos** de rehabilitación en esta fase I son:

- Evitar complicaciones respiratorias y el encamamiento prolongado.
- Reducir síntomas.
- Mejorar la capacidad y tolerancia al ejercicio.

Las **complicaciones** que deseamos evitar son:

- Pérdida de capacidad pulmonar.
- Acúmulo de secreciones.
- Atelectasias (colapso parcial o total del pulmón).
- Pérdida de masa muscular.

Para ello se va a realizar un **programa de fisioterapia** que consta de:

1. Respiración abdómino-diafragmática: inspirar lentamente por la nariz, hacer apnea 2-3 segundos y espirar con labios fruncidos.



2. Expansión costal (superior e inferior):

inspiraciones máximas por nariz, expulsando por la boca.



3. Espiración forzada y tos asistida: espiraciones abdominales combinadas con espiraciones forzadas con glotis abierta.



4. Maniobra de protección de la esternotomía:

ambos brazos cruzados sobre el tórax, para no comprometer la cicatrización de heridas, la consolidación esternal y evitar dolor.



5. Uso del IMT:

Realizará 3 series de 10 repeticiones, 2 veces al día (mañana y tarde-noche).



6. Ejercicio activo de las cuatro extremidades:

✓ Flexo-extensión de hombro



✓ Flexo-extensión de codo



✓ Girar el antebrazo



***Evitar separación de brazo (esternotomía)**

✓ Flexo-extensión de tobillo **



✓ Flexo-extensión rodilla **



✓ Separación-aproximación de pierna



****No realizar estos ejercicios durante las primeras 48 horas, tras safenectomía.**