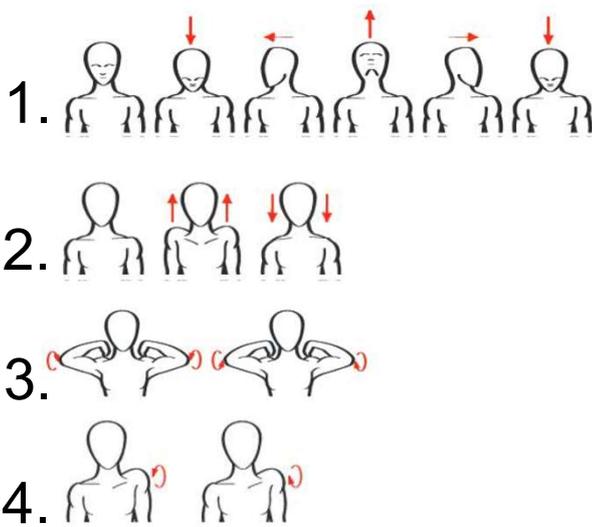


A continuación, le proponemos **una serie de ejercicios de movilización articular** que abarcan tanto el cuello y hombros como brazos y piernas. **Realícelos con el orden con que están descritos y con regularidad, al menos 2 veces al día durante el ingreso y en las primeras semanas tras el alta hospitalaria.** Realícelos **lentamente sin movimientos rápidos** ni bruscos para encontrar el compromiso entre recuperar la movilidad y no perjudicar la consolidación del hueso esternal, si ha sido intervenido vía esternotomía. Mantenga el **corsé/faja torácica** (si se aplica en su centro) durante la realización de los mismos. Es importante que **muestre al equipo quirúrgico que le atiende en su centro estos ejercicios previamente a su realización.**

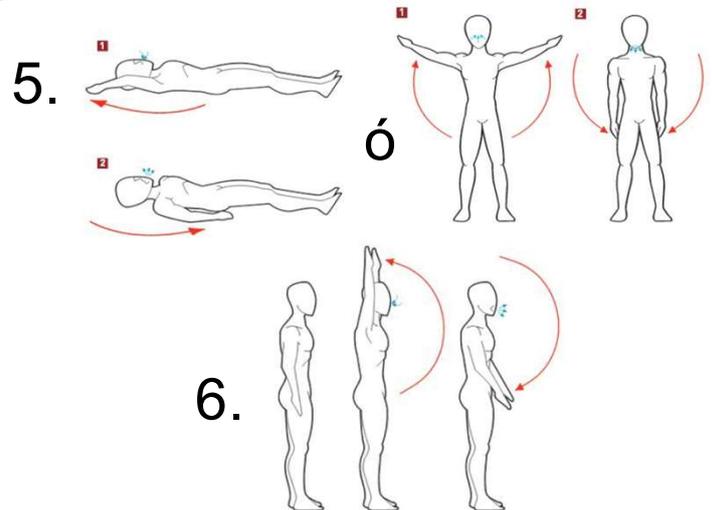
Ejemplos de ejercicios de rehabilitación física, corsé esternal y técnica de autoprotección esternal



### Ejercicios de cuello y hombros



### Ejercicios de brazos



### Ejercicios de piernas

