

PROGRAMA ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA Y ESPECÍFICA



*Mamen García Collado Fisioterapeuta de
Centro de día MIMO-LA FLOTA*

Nº 1.564

Debido a la situación actual producida por el Covid-19, desde el centro de día hemos preparado un programa individualizado de gimnasia para cada usuario, que va desde la gerontogimnasia que realizamos los martes y los jueves donde trabajamos de manera global todas las articulaciones del cuerpo hasta ejercicios específicos que necesiten o consideremos necesario que realicen.

PAUTAS A SEGUIR:

- Se recomienda que se hagan acompañados de un familiar (cuando se pueda) e incluso, si puede, que la realicen juntos.
- Poner música de fondo.
- Los ejercicios sentados (preferiblemente en una silla), siempre van acompañados de la espalda recta y mirada al frente.



- Se aconseja realizarlos 1 vez al día, 5 veces a la semana, dedicando al menos 30 minutos a la actividad.
- Es conveniente hacer pausas entre los ejercicios para evitar el agotamiento.
- Los ejercicios se deben de hacer de manera suave, sin que aparezca dolor. En caso de aparecer dolor, trabajar por debajo de este. Llegar hasta donde nos permita cada articulación.
- En caso de aparecer palpitaciones, vista nublada, mareos, vértigos, calambres o espasmos musculares, aparición de hematomas, dolor de cabeza o de la caja torácica, detener la actividad.
- Todos los ejercicios que aparecen, están adaptados a cada usuario. La manera de la que vienen explicados, es la forma en la que lo trabajan en el centro, y dichos ejercicios, los han hecho con anterioridad.

Nota del usuario, que explica qué trabaja y cómo lo trabaja en el centro y recomendaciones.

EJERCICIOS HOMBRO

1. Flexión y extensión de hombros

- Sentados en una silla, espalda recta y mirada al frente, manos colocadas sobre nuestros muslos, con los codos extendidos. Realizamos flexión de ambos hombros, elevando los brazos hasta la altura de la cabeza.
- Realizamos 2 series de 10 repeticiones.



2. Abducción y adducción de hombros

- Sentados en una silla, espalda recta y mirada al frente, abrimos nuestros brazos con los codos flexionados y puños cerrados, mirando hacia delante. Realizamos apertura y cierre de brazos.
- Realizamos 2 series de 10 repeticiones.



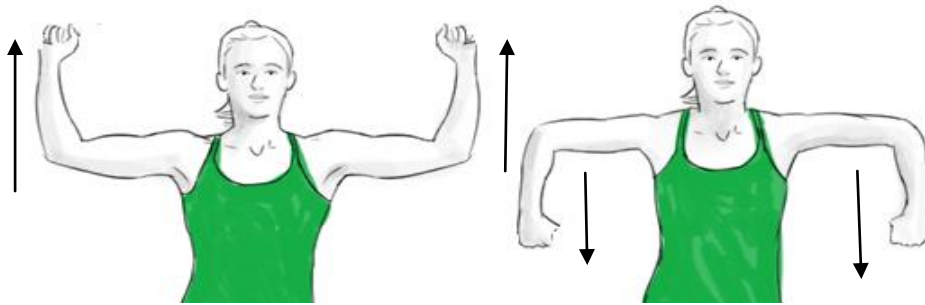
Abducción



Adducción

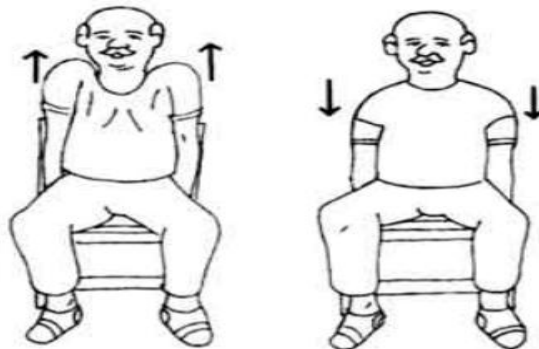
3. Rotación externa e interna de hombros

- Sentados en una silla, espalda recta y mirada al frente, abrimos nuestros brazos con los codos flexionados a 90° y puños cerrados, mirando hacia delante. Realizamos rotación externa subiendo los antebrazos hacia arriba, y rotación interna, llevando los antebrazos hacia abajo.
- Realizamos 2 series de 10 repeticiones.



4. Elevación de hombros

- Sentados en una silla, espalda recta y mirada al frente, colocamos las palmas de las manos sobre los muslos. Elevamos ambos hombros y los bajamos.
- Realizamos 1 serie de 10 repeticiones.



EJERCICIOS TOBILLO

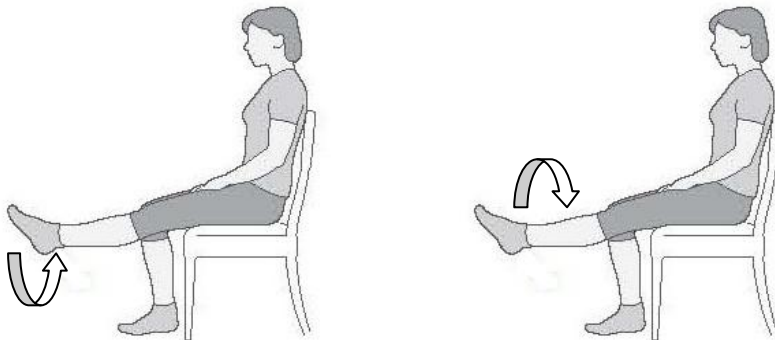
5. Flexión y extensión de tobillos

- Sentados en una silla, espalda recta y mirada al frente, elevamos ambas piernas para realizar flexo-extensión de tobillo, llevando los pies hacia arriba y hacia abajo.
- Realizamos 2 series de 10 repeticiones.



6. Rotación externa e interna de tobillos

- Sentados en una silla, espalda recta y mirada al frente, elevamos ambas piernas, y realizamos círculos con ambos pies hacia fuera y luego hacia dentro.
- Realizamos 10 círculos hacia fuera y 10 hacia dentro. 2 series, de 20 repeticiones (10 hacia dentro y 10 hacia fuera).



EJERCICIOS CERVICALES

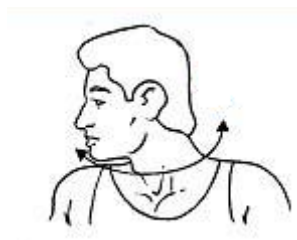
7. Flexión y extensión de la columna cervical

- Sentados en una silla, espalda recta y mirada al frente, colocamos las palmas de las manos sobre los muslos. Realizamos la flexión de cuello llevando la cabeza hacia abajo de manera suave, y de la misma manera, realizamos la extensión, subiendo la cabeza. Ambos movimientos se realizan de manera muy suave.
- Realizamos 1 serie de 10 repeticiones.



8. Rotación de la columna cervical

- Sentados en una silla, espalda recta y mirada al frente, colocamos las palmas de las manos sobre los muslos. Vamos a girar nuestra cabeza a la derecha para mirar al lado derecho y luego vamos a girar nuestra cabeza hacia el lado izquierdo. Solamente se mueve el cuello, el tronco no gira.
- Realizamos 1 serie de 10 repeticiones.



9. Inclinación de la columna cervical

- Sentados en una silla, espalda recta y mirada al frente, colocamos las palmas de las manos sobre los muslos. El movimiento de inclinación se realiza llevando la oreja al hombro del mismo lado, solamente descende la cabeza, el hombro no sube. La oreja no tiene que tocar el hombro.
- Realizamos 1 serie de 10 repeticiones.

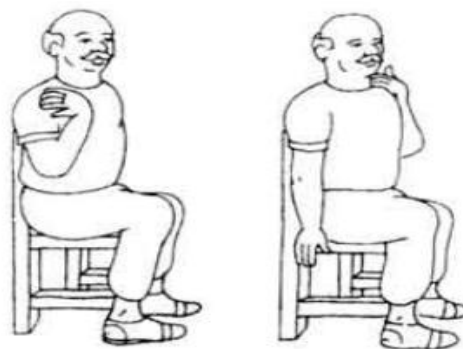


EJERCICIOS CODOS

10. Flexión y extensión de codos

a) Ejercicio 1

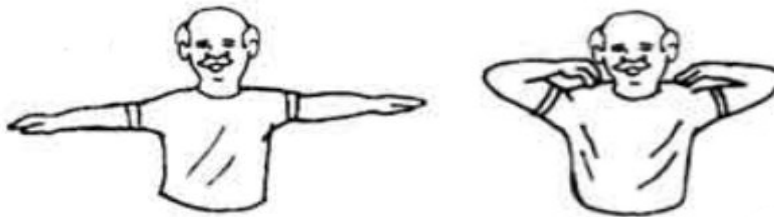
- Sentados en una silla, espalda recta y mirada al frente, colocamos las palmas de las manos sobre los muslos. Realizamos flexión de codo, subiendo un brazo, y al bajar, sube el otro.
- Realizamos 1 serie de 10 repeticiones.



- Se puede repetir el mismo ejercicio, pero ahora, al subir los brazos, se cruzan, de manera que la mano derecha toca el hombro izquierdo y la mano izquierda toca el hombro derecho.

b) Ejercicio 2

- Sentados en una silla, espalda recta y mirada al frente, colocamos los brazos en cruz (abiertos, con los codos extendidos y palmas de las manos mirando hacia arriba). Flexionamos los codos y con las manos nos tocamos los hombros y volvemos a la posición inicial.
- Realizamos 2 series de 10 repeticiones.



EJERCICIOS RODILLAS

11. Flexión y extensión de rodillas

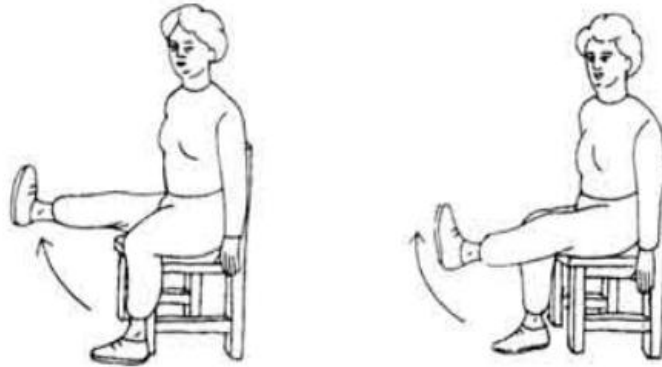
a) Ejercicio 1

- Sentados en una silla, espalda recta y mirada al frente. Las manos reposan sobre los muslos. Vamos a realizar flexión y extensión de rodillas levantando las piernas y bajándolas a la vez.
- Realizamos 2 series de 10 repeticiones.



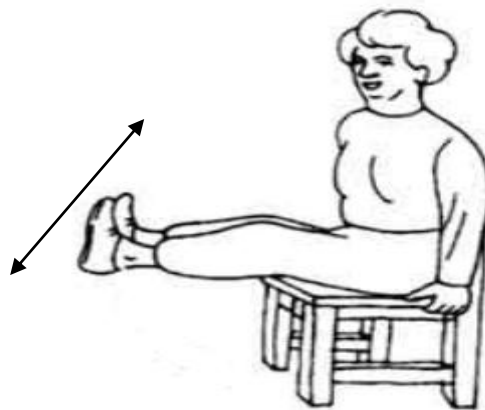
b) Ejercicio 2

- Sentados en una silla, espalda recta y mirada al frente. Las manos reposan sobre los muslos. Vamos a realizar flexión y extensión de rodillas levantando primero una sola pierna. 10 veces con la pierna derecha, y otras 10 con la pierna izquierda.
- Realizamos 1 serie de 20 repeticiones (10 repeticiones con la pierna derecha y 10 repeticiones con la pierna izquierda).



c) Ejercicio 3

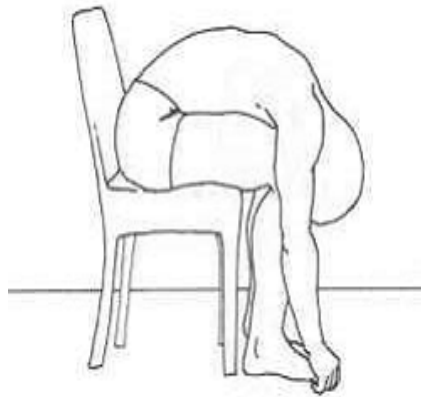
- Sentados en una silla, espalda recta y mirada al frente. Las manos reposan sobre los muslos. Elevamos ambas piernas y realizamos apertura y cierre de piernas.
- Realizamos 1 serie de 10 repeticiones.



EJERCICIOS COLUMNA DORSAL Y LUMBAR

12. Flexión y extensión de columna dorsal y lumbar

- Sentados en una silla, espalda recta y mirada al frente. Las manos reposan sobre los muslos. Vamos a realizar flexión de columna, arrastrando las manos desde los muslos hasta llegar a tocar los pies. Acompañando ese gesto, vamos a realizar la flexión de tronco echando el cuerpo hacia delante, una vez lleguemos abajo, volvemos a la posición inicial, subiendo de manera muy suave, para llegar a la extensión de la columna.
- Realizamos 1 serie de 10 repeticiones.



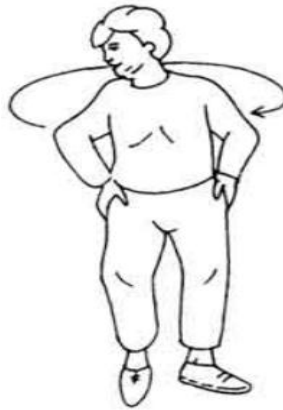
13. Inclinación de la columna dorsal y lumbar

- De pie, detrás de una silla, con la espalda recta y mirando al frente. Realizamos inclinación del tronco hacia la derecha y hacia la izquierda (como si quisiéramos tocarnos con la mano la parte externa de la rodilla) y volvemos al centro. Para realizar este ejercicio de manera correcta, la espalda tiene que estar completamente recta.
- Realizamos 1 serie de 10 repeticiones.



14. Rotación de la columna dorsal y lumbar

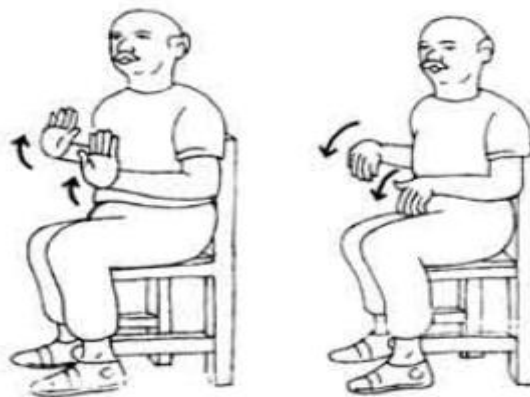
- De pie, detrás de una silla, con la espalda recta y mirando al frente. Nos colocamos los brazos en jarra, y giramos nuestro tronco hacia la derecha y hacia la izquierda, y volvemos a la posición de partida.
- Realizamos 1 serie de 10 repeticiones.



EJERCICIOS MUÑECAS

15. Flexión dorsal y palmar de las muñecas

- Sentados en una silla, espalda recta y mirada al frente. Realizamos flexo-extensión de muñecas, subiendo y bajando las palmas de las manos.
- Realizamos 1 serie de 10 repeticiones.



16. Inclinación radial y cubital de las muñecas

- Sentados en una silla, espalda recta y mirada al frente. Ahora las palmas de la mano miran hacia dentro. Al igual que en el ejercicio anterior, las manos suben y bajan. Fijarnos bien que sólo se mueven las manos y no los codos.
- Realizamos 1 serie de 10 repeticiones.



17. Rotación externa e interna de las muñecas

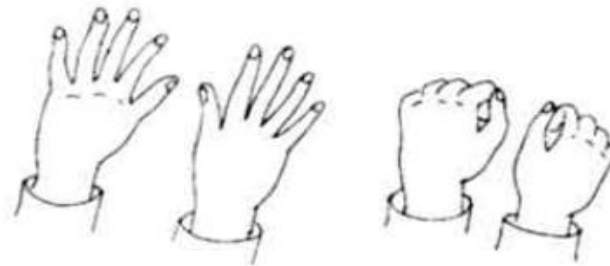
- Sentados en una silla, espalda recta y mirada al frente. Las manos cerradas con los dedos mirando hacia abajo. Realizamos círculos hacia fuera y hacia dentro con ambos puños a la vez. Primero, 10 círculos hacia fuera, y luego 10 hacia dentro.
- Realizamos 1 serie de 10 repeticiones.



EJERCICIOS MANOS Y DEDOS

18. Apertura y cierre de manos

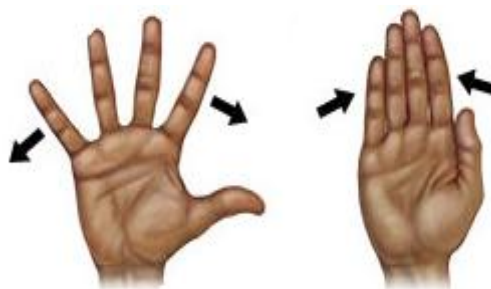
- Sentados en una silla, espalda recta y mirada al frente. Elevamos los brazos (a la altura de los hombros) con los codos extendidos y las manos abiertas, con las palmas de las manos mirando al frente. En esta posición, vamos a cerrar y abrir las manos. Ambos gestos se realizan con fuerza.
- Realizamos 1 serie de 10 repeticiones.



19. Dedos

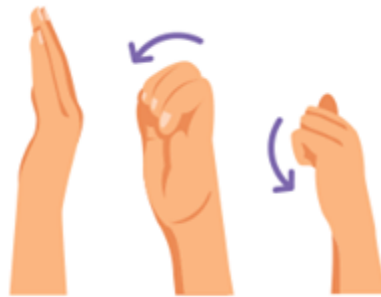
a) Ejercicio 1

- Sentados en una silla, espalda recta y mirada al frente. Elevamos los brazos (a la altura de los hombros) con los codos extendidos y las manos abiertas, con las palmas de las manos mirando al frente. El ejercicio consiste en separar y juntar los dedos (también el pulgar).
- Realizamos 1 serie de 10 repeticiones.



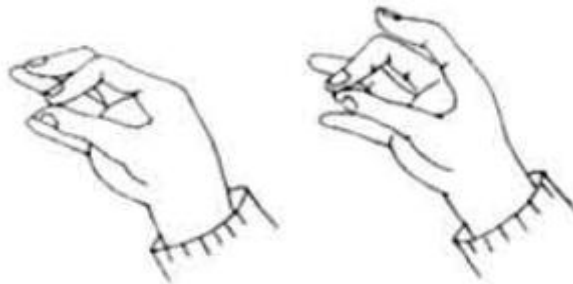
b) Ejercicio 2

- Sentados en una silla, espalda recta y mirada al frente. Elevamos los brazos (a la altura de los hombros) con los codos extendidos y las manos abiertas, con las palmas de las manos mirando al frente. Vamos realizando flexión de todos los dedos, hasta cerrar la mano completamente y volvemos a abrir.
- Realizamos 1 serie de 10 repeticiones.



c) Ejercicio 3

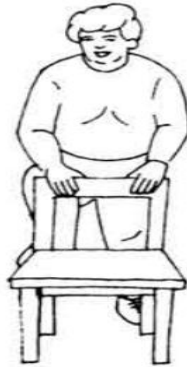
- Sentados en una silla, espalda recta y mirada al frente. Vamos a tocarnos con ambos pulgares de las manos, el resto de dedos:
Pulgar con índice, corazón, anular y meñique y al revés, pulgar con meñique, anular, corazón e índice.
- Realizamos 2 series de ida y vuelta.



EJERCICIOS CADERAS

20. Flexión de caderas

- De pie, detrás de una silla y con ambas manos agarradas al respaldo de la silla. Espalda recta y mirada al frente. Realizamos flexión de cadera y de rodilla a 90° ambas. Si nuestras rodillas, chocan con el respaldo de la silla, podemos ponernos latera a la silla, manteniendo el agarre de la mano a la silla.
- Realizamos 1 serie de 12 repeticiones con cada pierna.



21. Extensión de caderas

- De pie, detrás de una silla y con ambas manos agarradas al respaldo de la silla. Espalda recta y mirada al frente. Con el cuerpo recto, vamos a llevar una cadera hacia atrás, con la pierna totalmente recta.
- Realizamos 1 serie de 12 repeticiones con cada pierna.



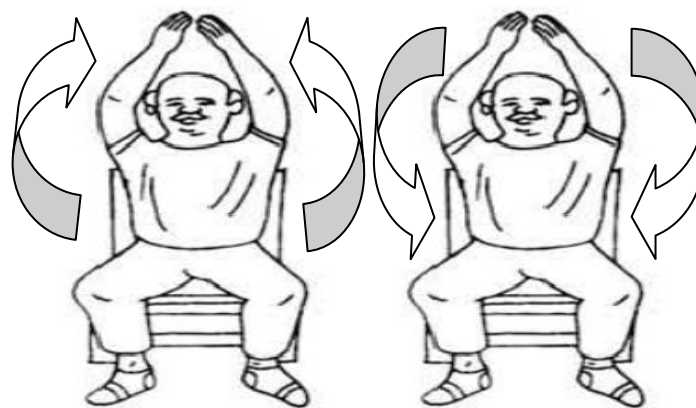
22. Abducción y adducción de caderas

- De pie, detrás de una silla y con ambas manos agarradas al respaldo de la silla. Espalda recta y mirada al frente. Realizamos la apertura lateral de cadera y cerramos.
- Realizamos 1 serie de 12 repeticiones con cada pierna.



- *Para finalizar la rutina de ejercicios diarios, vamos a realizar una serie de respiraciones diafragmáticas.*

Sentados en una silla, con la espalda recta y mirada al frente, vamos a empezar a tomar aire (inspiración) por la nariz y soltarlo (expiración) por la boca. De manera suave y lentamente. Después de realizar 5-6 respiraciones de esta manera, vamos a añadir la elevación de brazos al tomar el aire, y al soltarlo, vamos a bajarlos. Los brazos acompañan durante toda la inspiración y la expiración.



Tomar aire

Soltar aire

TRABAJO ESPECÍFICO

En este apartado se adjuntan los ejercicios particulares según las patologías de cada usuario. Ejemplo:

- 1) Caminar por casa (hasta que se permita la salida a la calle).
El tiempo óptimo recomendable es de 30 minutos.

- 2) En caso de disponer de pedaleador, puede realizar bicicleta 2 veces al día, en períodos de 20 minutos. En caso de adaptación al pedaleador, se recomienda subir la intensidad (todos los pedaleadores disponen de una ruleta para aumentarla).