

## ACTIVIDADES FISIOTERAPIA

SEMANA 16-22/03/2020

Debido a la reciente situación provocada por el virus COVID19 se aconseja salir lo menos posible de casa. Es por ello que debes crear una nueva **rutina diaria** en la que poder incorporar las diferentes actividades aconsejadas por las terapeutas y enlazarlas con tus otros quehaceres diarios.

Para ello es necesario llevar a cabo los ejercicios en un tiempo y espacio concreto, de igual forma que asistes normalmente a terapias en un tiempo y espacio habitual:

- Elige un horario que sea adecuado para ti y mantén siempre ese mismo horario para llevar a cabo las actividades.
- Elige un espacio diáfano donde poder realizar cada uno de esos ejercicios, con el material necesario en cada caso. Siempre que puedas adquirirlo en tu hogar.

Desde el departamento de fisioterapia recomendamos estos ejercicios y la App NeuroGimnasio para que, en estos días de encierro en casa, no se dejen de realizar actividades. Todos deberíamos hacer ejercicio pero nuestros pacientes especialmente, hay que mantener el tono muscular.

### EJERCICIOS

- Siempre se intentará realizar el movimiento desde una postura correcta.
- Se tendrán en cuenta las limitaciones que hemos ido dando en la terapia a cada uno de los pacientes, especialmente en aquellos que presentan prótesis de cadera y/o rodilla, ya que estos ejercicios son unas pautas generales.
- Se trabajará con un mínimo de 10 repeticiones.
- Intentaremos trabajar con tensión pero nunca con dolor.
- Trataremos de realizar cada sesión en 3 partes: calentamiento, entrenamiento como tal y estiramiento/vuelta a la calma.
- No hace falta realizar todos los ejercicios a diario: podemos ir alternando.

### SENTADOS EN UNA SILLA:

- Inclina el cuerpo hacia delante y hacia atrás.
- Hacemos rotaciones de cintura hacia ambos lados.
- Inclina el tronco hacia ambos lados.
- Realizamos rotaciones de tronco.
- A nivel cervical: realizamos inclinaciones laterales de manera lenta.
- Rotaciones cervicales, mirando hacia un lado y luego hacia el otro.
- Miramos hacia el suelo y miramos ligeramente hacia arriba sin forzar.
- Comenzamos con las piernas: estiramos una rodilla y la otra alternativamente.
- Llevamos una rodilla al pecho y luego la otra de manera alternativa.
- Realizamos círculos con una pierna y con la otra, hacia dentro y hacia fuera.
- Vamos moviendo los tobillos apoyando el talón y la punta: primero a la vez y después de manera alternativa.

### **SENTADOS O DE PIE:**

- Subimos los brazos hacia arriba y bajamos.
- Los subimos y bajamos alternativamente insistiendo en llegar a los últimos grados de movimiento tanto hacia arriba como hacia atrás.
- Realizamos círculos con los hombros hacia delante y hacia detrás de manera que vayan los dos en la misma dirección y después lo hacemos de manera alternativa.
- Llevamos las manos a los hombros y estiramos.
- Nos tocamos primero los hombros, y luego damos una palmada por encima de la cabeza y volvemos a tocar los hombros.
- Hacemos círculos con las muñecas en ambos sentidos.
- Nos tocamos las puntas de los dedos uno por uno.
- Cerramos los puños y vamos abriendo dedo por dedo.

### **MARCHA:**

En la medida de lo posible y si las dimensiones de la sala o el pasillo lo permiten (y siempre con seguridad: si necesitamos apoyarnos en la pared, lo haremos) realizaremos:

- Marcha con pasos largos y después pasos cortos.
- Marcha lateral.
- Marcha lateral cruzando los pies por delante y luego por detrás.
- Caminar con un pie por delante de otro en línea recta.
- Caminar 3 pasos largos y parar aguantando a la pata coja.
- Caminar hacia delante y hacia atrás.
- Caminar levantando mucho los pies como si fuésemos subiendo escalones

### **TUMBADOS BOCA ARRIBA:**

- Subir los brazos por encima de la cabeza: a la vez y de manera alternativa.
- Pegar puñetazos al techo primero con una mano y luego con la otra.
- Poner los brazos en cruz y después abrazarnos.
- Levantar el culete y aguantar arriba 4 segundos.
- Llevar las rodillas al pecho: de manera alternativa y después juntas.
- Levantar una pierna estirada, luego la otra.
- Dejar caer las dos rodillas a un lado y después al otro.
- Abrir las rodillas y dejar caer cada una a un lado.

### **BOCA ABAJO:**

- Nos colocamos a 4 patas con las manos a la altura de los hombros y las rodillas a la altura de caderas y arqueamos la espalda como si fuéramos un gato enfadado y luego volvemos a la posición inicial.
- A 4 patas vamos levantando una mano con el brazo estirado y la pierna contraria manteniendo la estabilidad.
- Nos sentamos en los talones y tratamos de estirar la espalda lo máximo posible.

### **ESTIRAMIENTOS**

Vamos manteniendo la posición en estiramiento de cada uno de los grupos musculares que hayamos trabajado durante unos segundos (sin rebotar) y vamos intentando ganar movimiento.