

AUTOCUIDADOS

***Ejercicios globales y
estiramientos***

HABILIDADES Y ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

La movilización y manejo de personas dependientes requiere un esfuerzo físico comparable a la más exigente de las competiciones deportivas.

A nadie sorprende ver a los deportistas realizando un calentamiento de sus músculos y un estiramiento de los mismos antes de lanzarse a competir.

Nosotros haremos lo mismo.



**CUIDARSE PARA
CUIDAR**

Ejercicios globales

- Tumbado boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo, llevamos alternativamente una y otra rodilla hacia el pecho. Como calentamiento: 15 repeticiones. Como tabla de ejercicios: 2 series de 30 repeticiones.



- Tumbado boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados, juntamos y separamos las rodillas. La espalda debe mantenerse pegada al suelo.
Como calentamiento: 15 repeticiones.
Como tabla de ejercicios: 2 series de 30 repeticiones.



- Tumbado boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados, llevamos las rodillas juntas hacia un lado y otro. No forzar la caída de las piernas.
Como calentamiento: 15 repeticiones.
Como tabla de ejercicios: 2 series de 15 repeticiones.



- De rodillas sentados sobre los talones, estiraremos los brazos hacia delante. Como calentamiento: 3 repeticiones aguantando la postura durante 20 segundos.
Como tabla de ejercicios: 6 repeticiones aguantando 20 segundos.



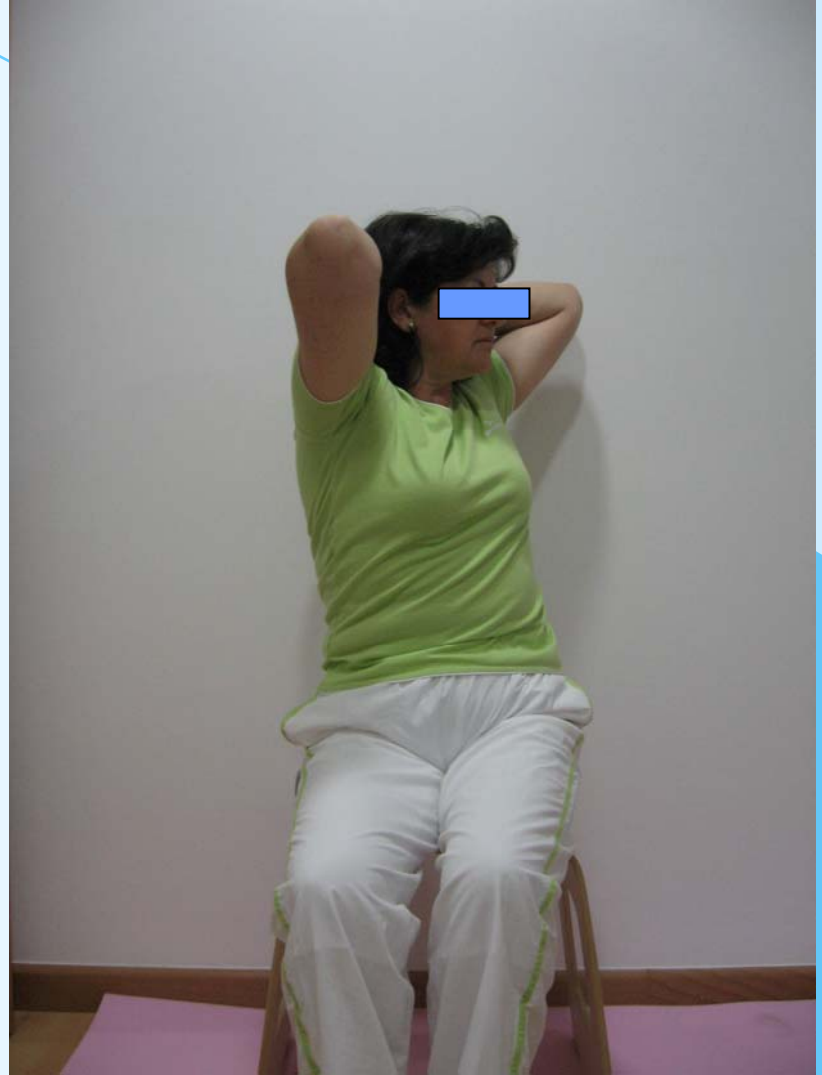
- A cuatro patas, inspiramos mientras bajamos la espalda y subimos la cabeza (sin doblar los codos), y cuando soltemos el aire sacamos la espalda (como un gato) y bajamos la cabeza. Como calentamiento: 5 repeticiones aguantando cada postura 5 segundos. Como tabla de ejercicios: 10 repeticiones aguantando cada postura 5 segundos.



- A cuatro patas levantamos uno de los brazos y lo seguimos con la mirada, se puede levantar hacia delante o hacia el lateral.
Aguantamos con él levantado 5 segundos y lo bajamos.
Hacer igual con las piernas alternándolas con los brazos.
Como calentamiento: 10 repeticiones.
Como tabla de ejercicios: 20 repeticiones.



- Sentados con la espalda recta y los brazos detrás de la cabeza, giramos alternativamente hacia ambos lados. No forzar el giro.
Como calentamiento: 10 repeticiones.
Como tabla de ejercicios: 20 repeticiones.



- Sentados con la espalda erguida, llevamos las manos con las palmas hacia delante (entrecruzando los dedos), y la espalda hacia atrás. Mantenemos la postura 5 segundos.
Como calentamiento: 2 veces.
Como tabla de ejercicios: 4 veces.



- Sentados con la espalda erguida, nos ponemos un brazo detrás de la cabeza y nos inclinamos hacia donde señala la mano. No hay que levantarse del asiento.

Como calentamiento: 2 repeticiones de cada lado.

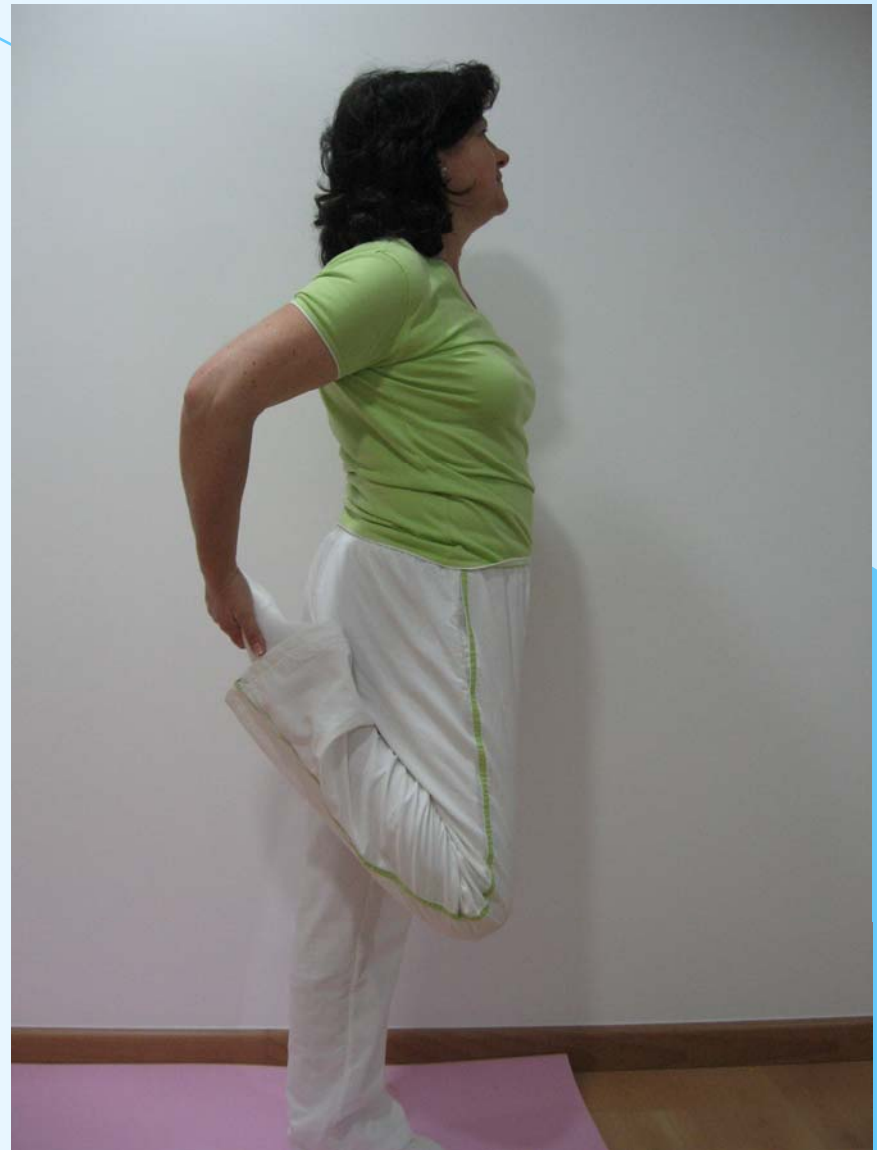
Como tabla de ejercicios: 2 repeticiones de cada lado.



- Sentados con la espalda erguida, llevamos un brazo hacia arriba de tal manera que quede el codo al lado de nuestra cabeza, doblamos el codo y con el otro brazo intentamos llevarlo hacia atrás.
- Como calentamiento: 2 repeticiones de cada brazo manteniendo la postura 5 segundos.
Como tabla de ejercicios: igual.



- De pie, doblamos una de las rodillas y cogemos el tobillo con la mano intentando llevarlo hacia arriba. Mantener la postura de tensión durante 10 segundos.
Como calentamiento: 2 repeticiones de cada pierna.
Como tabla de ejercicios: 4 repeticiones de cada una.



- Sentado en el suelo con las rodillas estiradas, intentamos tocar los pies con las manos. Mantener la postura de tensión 10 segundos.
Como calentamiento: 2 repeticiones.
Como tabla de ejercicios: 4 repeticiones.



- Tumbado boca arriba con una pierna doblada, la otra pierna está estirada e intentamos acercarla y alejarla de la línea media.

Como calentamiento: 10 repeticiones.

Como tabla de ejercicios: 2 series de 10 repeticiones.



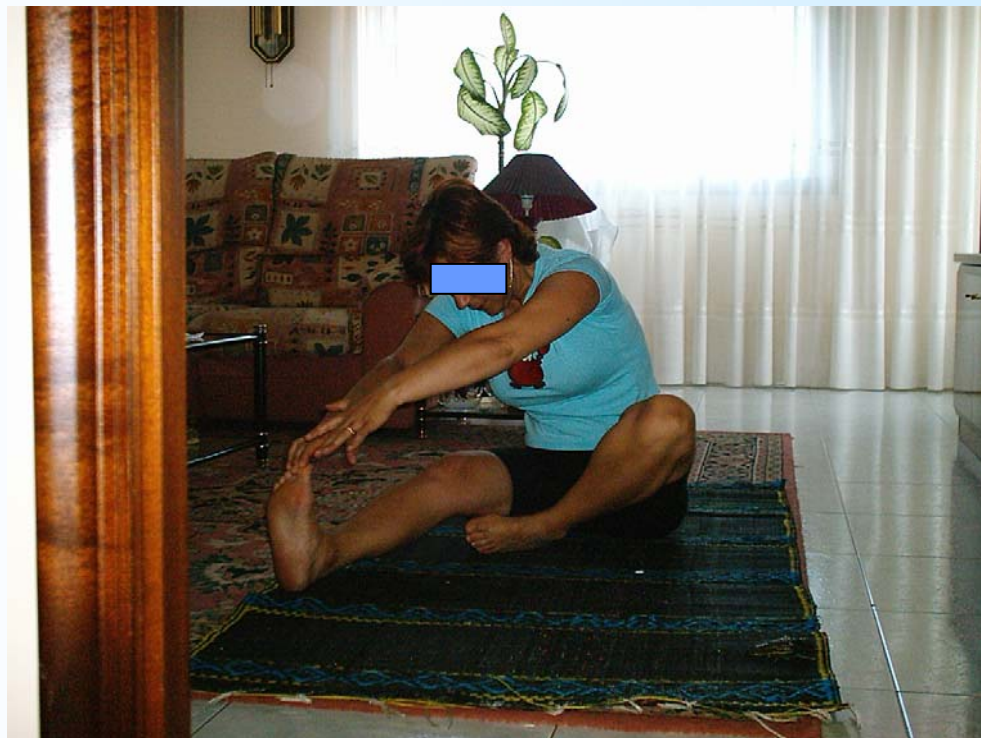
RECOMENDACIONES GENERALES

ESTIRAMIENTOS

- Los estiramientos deben realizarse después de hacer ejercicios o antes de los ejercicios, después de por lo menos 5-10 minutos de calentamiento.
- Es muy importante prestar atención al correcto alineamiento del cuerpo para obtener resultados más efectivos.
- Se pueden hacer diariamente o por lo menos 3 veces por semana. Mantenga cada estiramiento por 15-30 segundos aproximadamente.
- Repita cada estiramiento de 3-4 veces.
- Evite los puntos en los que se sienta dolor.
- El estiramiento se debe sentir en el centro del músculo no en las articulaciones.
- Los movimientos deben ser lentos, exhalando cada vez que nos estiramos y luego respirando normalmente.

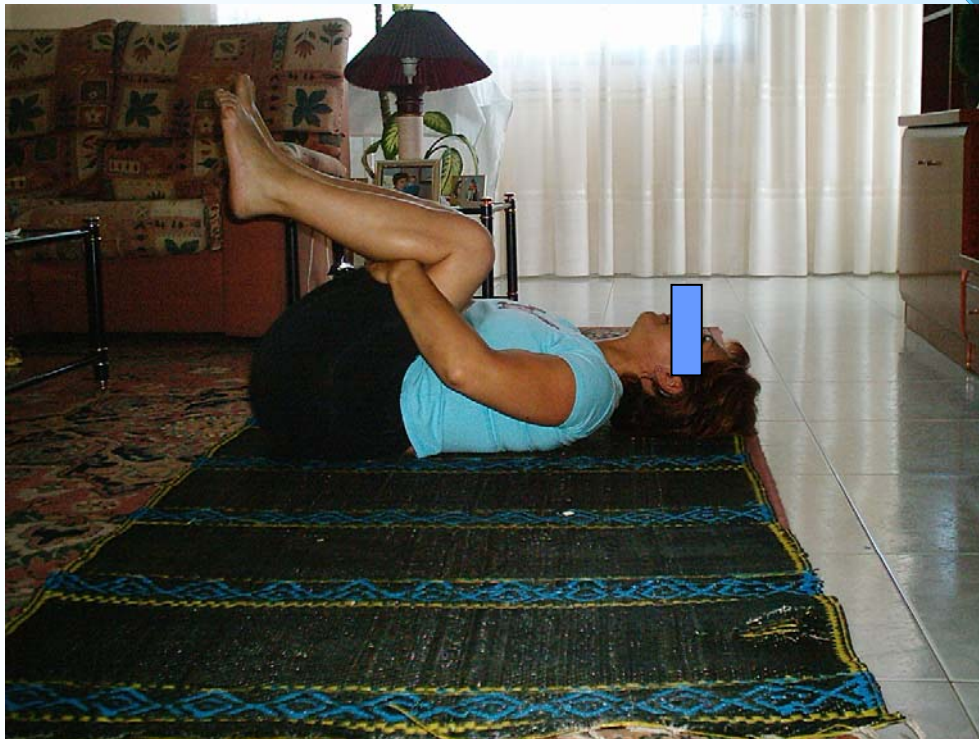
PARA LOS MUSLOS:

- Siéntese en el piso con las piernas extendidas, doble una de las piernas hasta que el talón toque el muslo de la pierna opuesta. Estire los brazos hacia la pierna extendida y trate de pegar el pecho contra el muslo, manteniendo la vista hacia el pie. Repita con la otra pierna.



PARA LAS CADERAS Y LA PARTE INFERIOR DE LA ESPALDA:

- Acuéstese en el piso y doble ambas rodillas hacia el pecho, manteniendo las manos detrás de los muslos.



- Acuéstese en el piso y doble la rodilla de una de las piernas hacia el pecho, manteniendo las manos detrás del muslo. Repita con la otra pierna.



- Siéntese en el piso con ambas piernas rectas hacia el frente. Estire el brazo derecho por detrás de la cadera y apoya la mano en el piso. Cruce la pierna derecha sobre la izquierda y estire el brazo izquierdo hacia la pierna derecha. Coloque la rodilla derecha por detrás del codo izquierdo. Exhale y presione contra la rodilla mirando sobre el hombro derecho. Repita con el otro lado.



PARA EL CUELLO:

- Manteniendo los hombros derechos, doble lentamente el cuello hacia la derecha y hacia la izquierda tratando de tocar el hombro con la oreja, exhalando en cada estiramiento.



PARA LOS BRAZOS, HOMBROS Y PARTE SUPERIOR DE LA ESPALDA:

- Eleve un brazo sobre la cabeza y recuéstalo sobre la oreja.

Doble el codo de manera que la mano caiga detrás de la cabeza.

Con la mano opuesta, agarre el codo del brazo doblado, empujándolo lentamente hacia detrás de la cabeza.



- Manteniendo los hombros derechos, colocar ambos brazos hacia el frente. Entrelace los dedos con las palmas de las manos hacia fuera y empújelos ligeramente hacia adelante.



- Manteniendo los hombros derechos, colocar los brazos hacia atrás y hacia abajo. Entrelace los dedos con las palmas de las manos hacia fuera y estírelos lo más que pueda hacia fuera



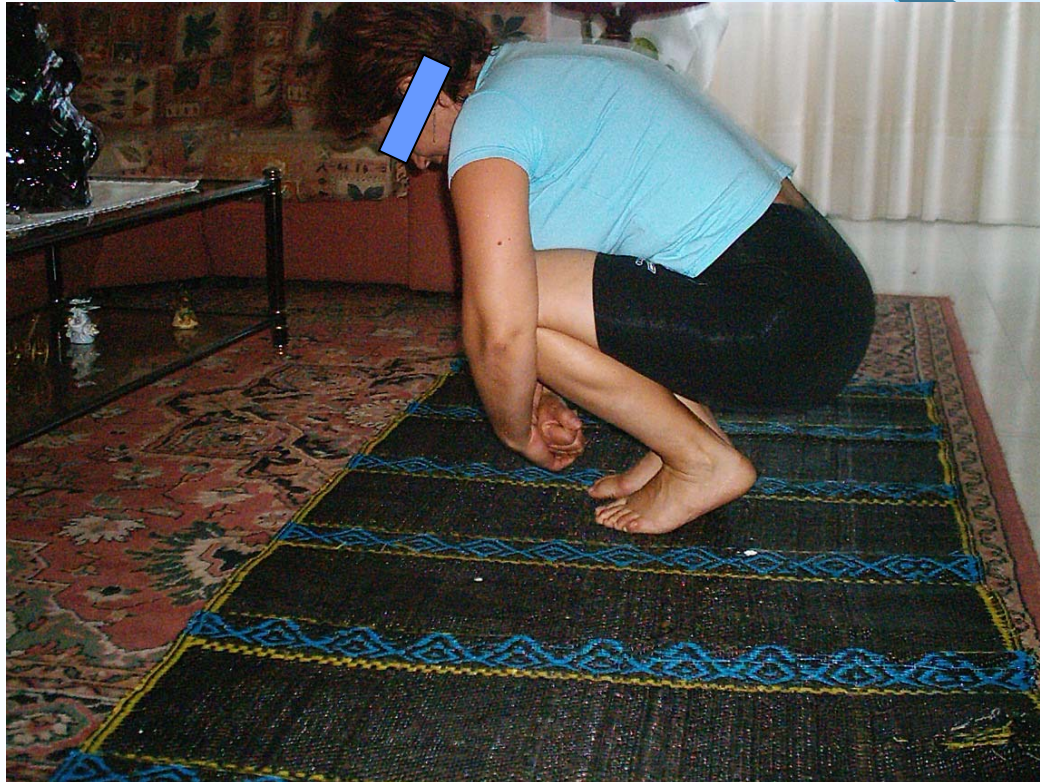
- Ponga sus manos en los hombros y aproxime los brazos hasta que se junten los codos.



- Arrodílese en el suelo, extendiendo el torso y los brazos hacia el frente. Acerque el pecho hacia el suelo. Exhale y presione los brazos hacia el suelo para extender los hombros.



- Póngase en cuclillas y lentamente acerque la cabeza lo más posible a las rodillas



- Siéntese en una silla con las piernas separadas y los brazos cruzados y flexione su cuerpo hacia abajo.



Los programas de ejercicio físico que incluyen:

fase dedicada al entrenamiento específico de la fuerza + fase dedicada a la condición aeróbica + fase dedicada a la movilidad articular

parecen ser los más beneficiosos, como se ha demostrado en recientes estudios.

Otras medidas terapéuticas para realizar en el domicilio :

- **Colocar bolsas de semillas o de gel calientes con el fin de relajar la musculatura**
- **Realizar ligeros estiramientos en la ducha simultáneamente a la aplicación del chorro de agua caliente**
- **Seguir las normas de higiene postural**

Muchas gracias