

Estas actividades son para ejercitar vuestras articulaciones de forma suave.

Muchas de ellas os resultarán familiares puesto que son similares a los ejercicios que hacemos en clase de **AGILIDAD ARTICULAR**.

Las fotos os ayudarán a entender la actividad.

Si sentís dolor o mareo al hacer alguna actividad, nos paramos...

Tenéis ejemplos con diferentes materiales, algunos son cosas sencillas que normalmente tenéis en casa, y otras como gomas, masilla, pelota de pinchos, tablas de pinchos etc algunos/as también las tenéis.

En todo caso podéis utilizar algo similar, ejemplo: toalla para ejercicios con gomas grandes, gomas elásticas de los espárragos para las manos, kilo de legumbres o botellas para las pesas, pinzas de la ropa, tapones de la leche, botones, velcros, vasos de usar y tirar para apilar como hacemos con los conos en clase, pedal de la máquina de coser para hacer punta y tacón, pedalier o bicicleta estática, cremalleras, agujas. También podéis usar el globo relleno de harina que hicimos en las actividades especiales de verano.

Si alguna actividad no te sale, o no la entiendes pasa a la siguiente.

Actividades a realizar:

*Cada vez con un dedo diferente:

Abrir y cerrar tapones de leche.

Poner y quitar pinzas alrededor de una caja o recipiente.

Abrochar y desabrochar botones, velcros, cremalleras...

Candados abrir con llave y cerrar.

Coger cerillas, garbanzos, monedas y echarlos a un recipiente.

Poner pinchos sobre la tabla y quitarlos con la otra mano. Si no tienes la tabla de pinchos o pinchos puedes hacerlo también con alfileres y un cojín.

*Enhebrar agujas

*Masaje con pelota de pinchos o pelota normal:

De forma circular empezamos por la zona más lejana del cuerpo (manos, pies) y nos vamos acercando al tronco. Si vivís con otra persona os puede masajear la espalda con la pelota, sino nos ponemos la pelota en la espalda junto a la pared y nos vamos moviendo para masajear la zona.

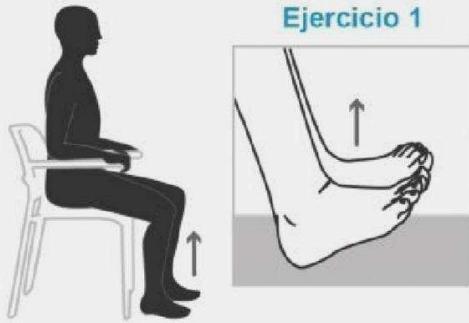
*Escalera de dedos:

Nos colocamos frente a una pared e intentamos escalar con los dedos, movemos uno tras otro como si ascendiésemos y bajásemos una escalera con los dedos.



#11

ZONA INFERIOR
(RODILLA, ISQUIOTIBIALES Y TOBILLOS)
Psicomotricidad y ejercicio físico para Adultos Mayores



Beneficio:

- ✓ Fortalece las rodillas y la articulación de los tobillos.
- ✓ Ejercita los músculos del muslo que rodean la rodilla (los isquiotibiales, parte trasera del muslo) incrementando su flexibilidad y proporcionando estabilidad tanto al caminar como al estar en reposo.

Dificultad: Baja

(Instrucciones en el reverso)



#5

ZONA SUPERIOR (BRAZOS)

Psicomotricidad y ejercicio físico para
Adultos Mayores

Ejercicio 1



Ejercicio 2



Beneficio:

- ✓ Favorece la flexibilidad de los brazos.
- ✓ Desarrolla la amplitud articular de los brazos, los refuerza y tonifica.

Dificultad: Baja

(Instrucciones en el reverso)

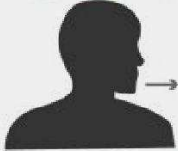


#1

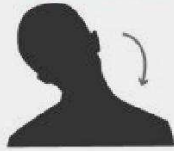
ZONA SUPERIOR (CERVICALES)

Psicomotricidad y ejercicio físico para
Adultos Mayores

Ejercicio 1



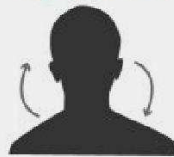
Ejercicio 2



Ejercicio 3



Ejercicio 4

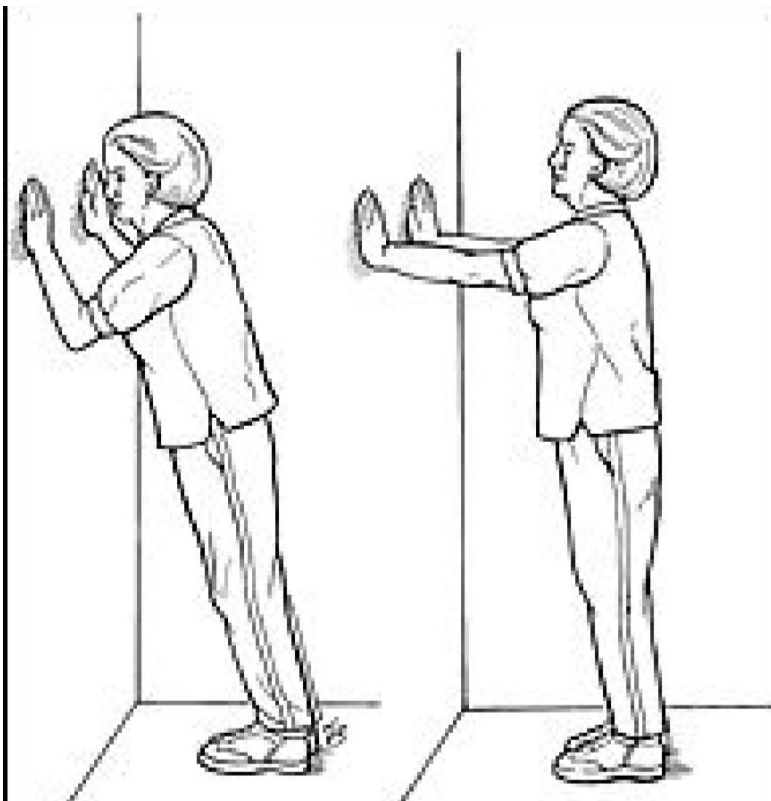


Beneficio:

- ✓ Fortalece los músculos de la zona cervical.
- ✓ Previene o elimina contracturas de los músculos del cuello.
- ✓ Recupera la flexibilidad muscular de la zona cervical.

Dificultad: Baja

(Instrucciones en el reverso)




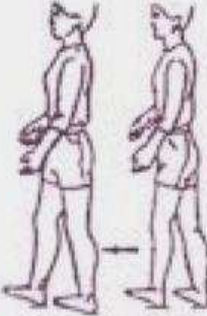


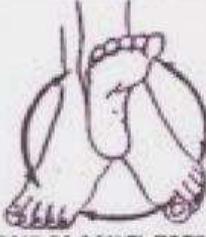



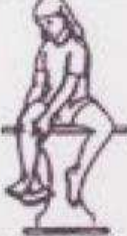





distrito
villaverde | MADRID

Departamento de
Servicios Sociales

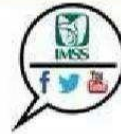


EJERCICIOS PARA FORTALECIMIENTO DE LOS TOBILLOS

 <p>DORSIFLEXIÓN ACTIVA - Flexionar el tobillo hacia arriba tanto como se pueda</p>	 <p>DORSIFLEXIÓN - CAMINAR SOBRE TALONES - Caminar con los talones, levantando las puntas de los dedos al máximo</p>	 <p>FLEXIÓN PLANTAR ACTIVA - Flexionar el TOBILLO hacia abajo, con las puntas de los dedos lo más lejos posible del cuerpo</p>
 <p>FLEXIÓN PLANTAR - LEVANTARSE SOBRE LOS DEDOS DE UNA PIERNA - Levanta el peso de tu cuerpo utilizando los dedos de una sola pierna, mientras se sujetas a un objeto estable</p>	 <p>CÍRCULOS CON EL TOBILLO - Mueva el tobillo lentamente trazando un amplio círculo</p>	 <p>ALFABETO CON EL TOBILLO - Escribe lentamente con el pie las letras del alfabeto</p>
 <p>FLEXIÓN DEDOS Y ARCO PLANTAR - RECOGER CANICAS - Empiece con el pie plano en el suelo, y usando sus dedos recoge las canicas una a una, depositándolas en un recipiente como indica la figura</p>	 <p>FLEXIÓN DEDOS Y ARCO PLANTAR - ARRUGAR TOALLA - Ponga el pie plano encima de una toalla. Intente arrugarla encogiendo los dedos del pie</p>	 <p>EVERSIÓN DEL TOBILLO ACTIVA - Sin mover las rodillas ni la cadera, girar el pie lateralmente al máximo. Lentamente y hacia fuera</p>
 <p>EVERSIÓN DEL TOBILLO ISOMÉTRICA - Siéntese en una silla con el pie contra la pared, como se indica en la figura. Apunte el talón hacia abajo mientras cruja el pie contra la pared</p>	 <p>INVERSIÓN DEL TOBILLO ACTIVA - Sin mover las rodillas ni la cadera, girar el pie lateralmente hacia dentro. Lentamente hasta la máxima angulación</p>	 <p>INVERSIÓN DEL TOBILLO ISOMÉTRICA - Siéntese en una silla con el pie contra la pared, como se indica en la figura. Apunte el talón hacia abajo mientras cruja el pie hacia dentro contra la pared</p>

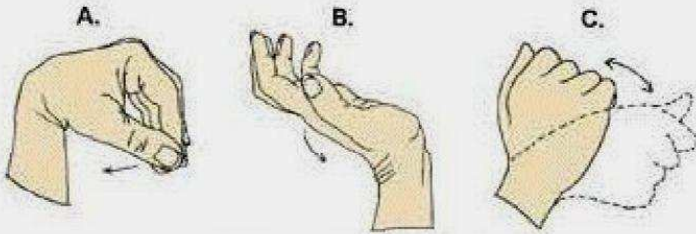


Ejercicios para personas de la tercera edad.

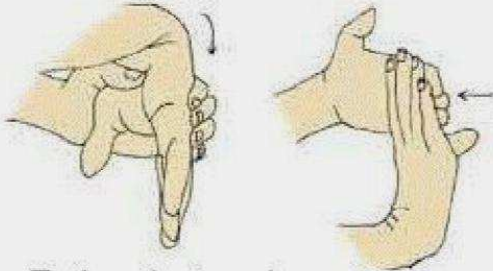


Extensión de bíceps

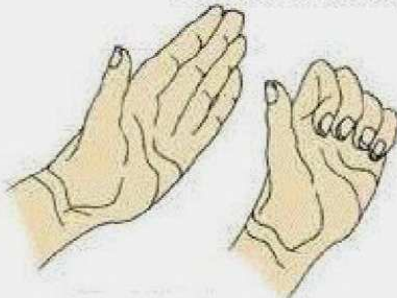
Sostenga una pesa en cada mano con los brazos a ambos lados. Doblando los brazos por los codos levante las pesas hacia los hombros y luego báje las hacia sus costados.



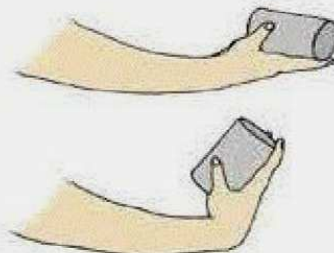
Activar el rango de movimiento



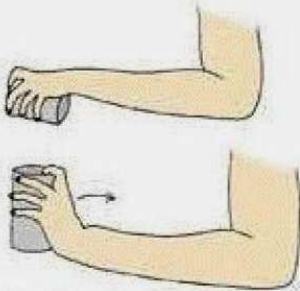
Estiramientos de muñecas



Deslizamiento del tendón



Flexiones de muñeca



Extensiones de muñeca



Fortalecimiento
con agarre



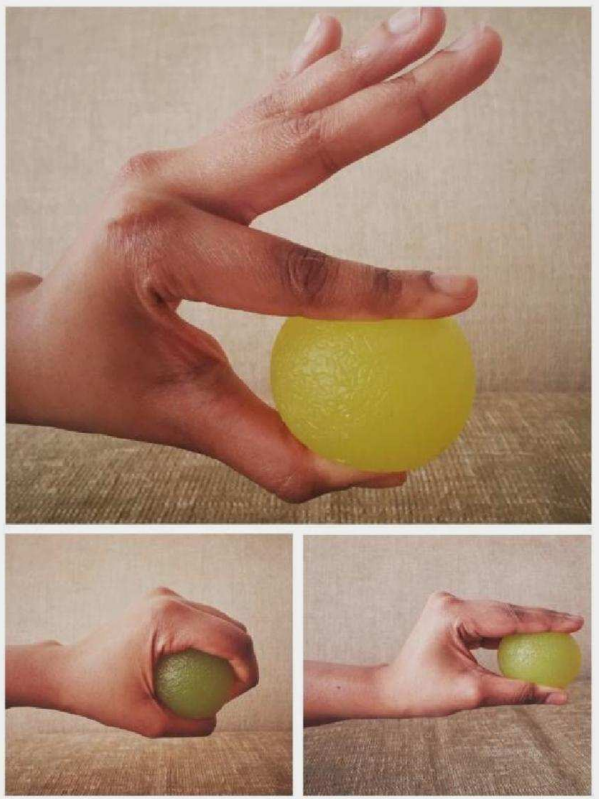
distrito
villaverde

MADRID

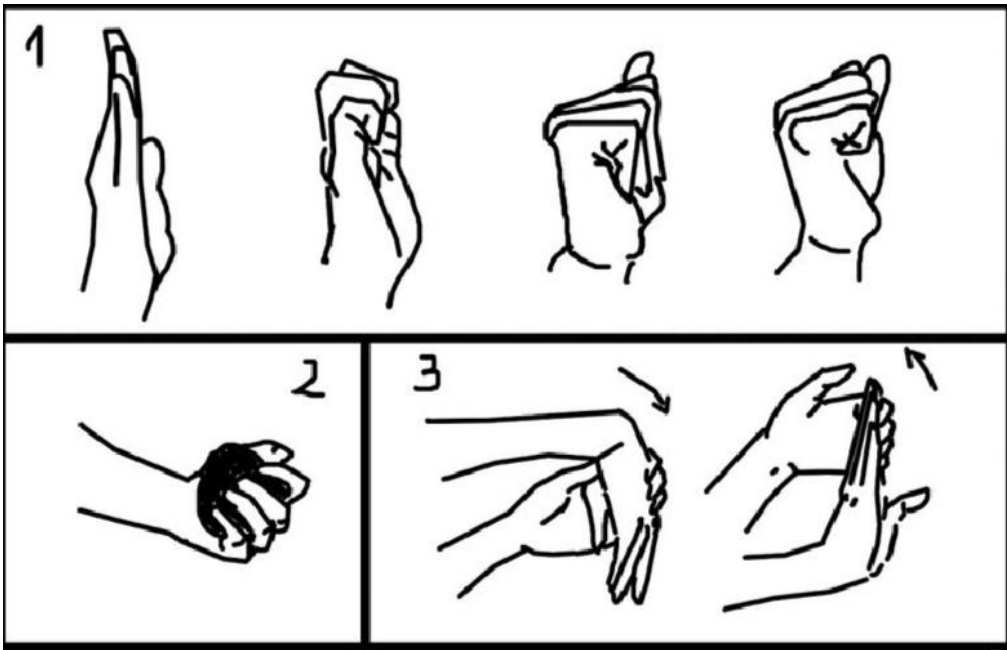
Departamento de
Servicios Sociales

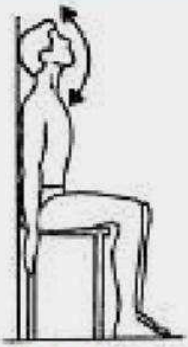




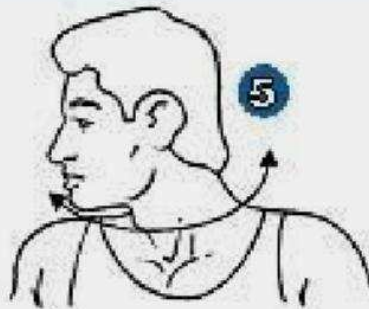








1



5



9



2



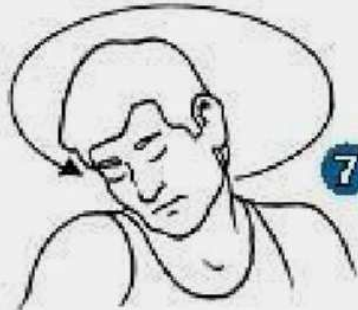
6



10



3



7



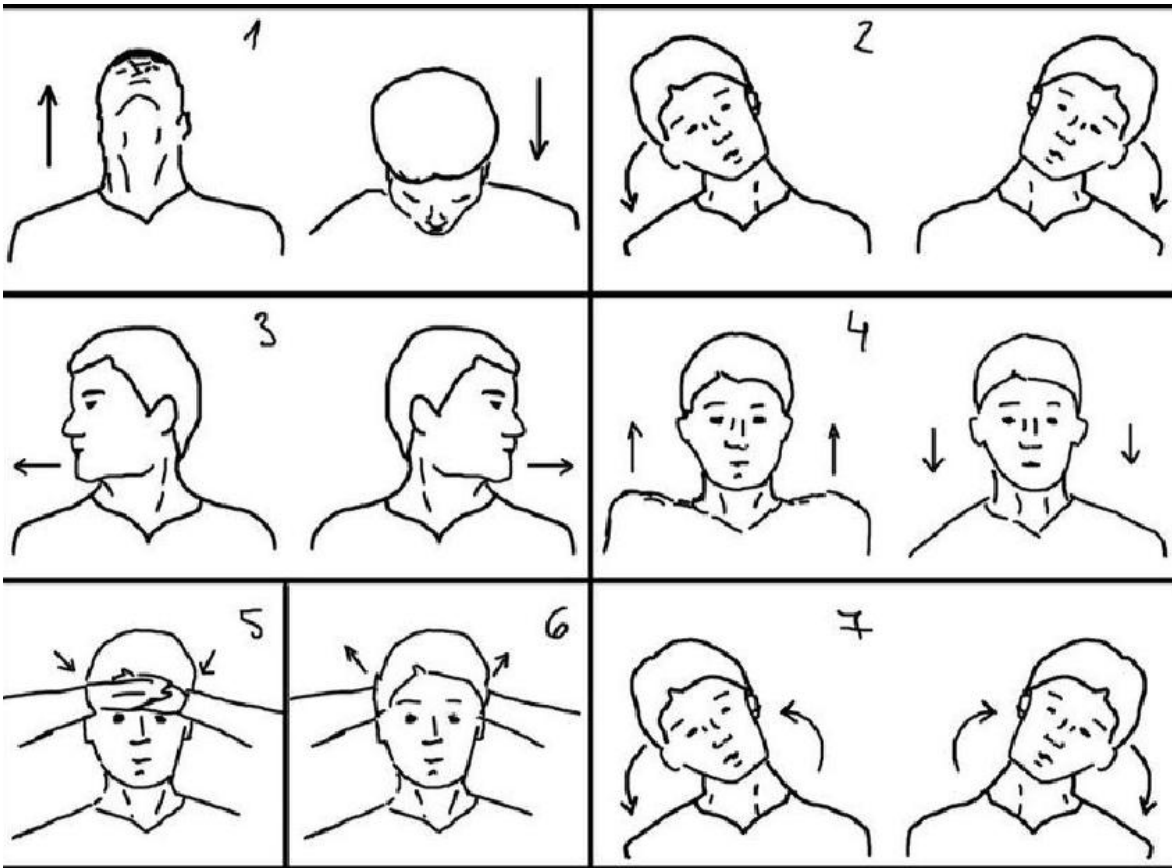
11

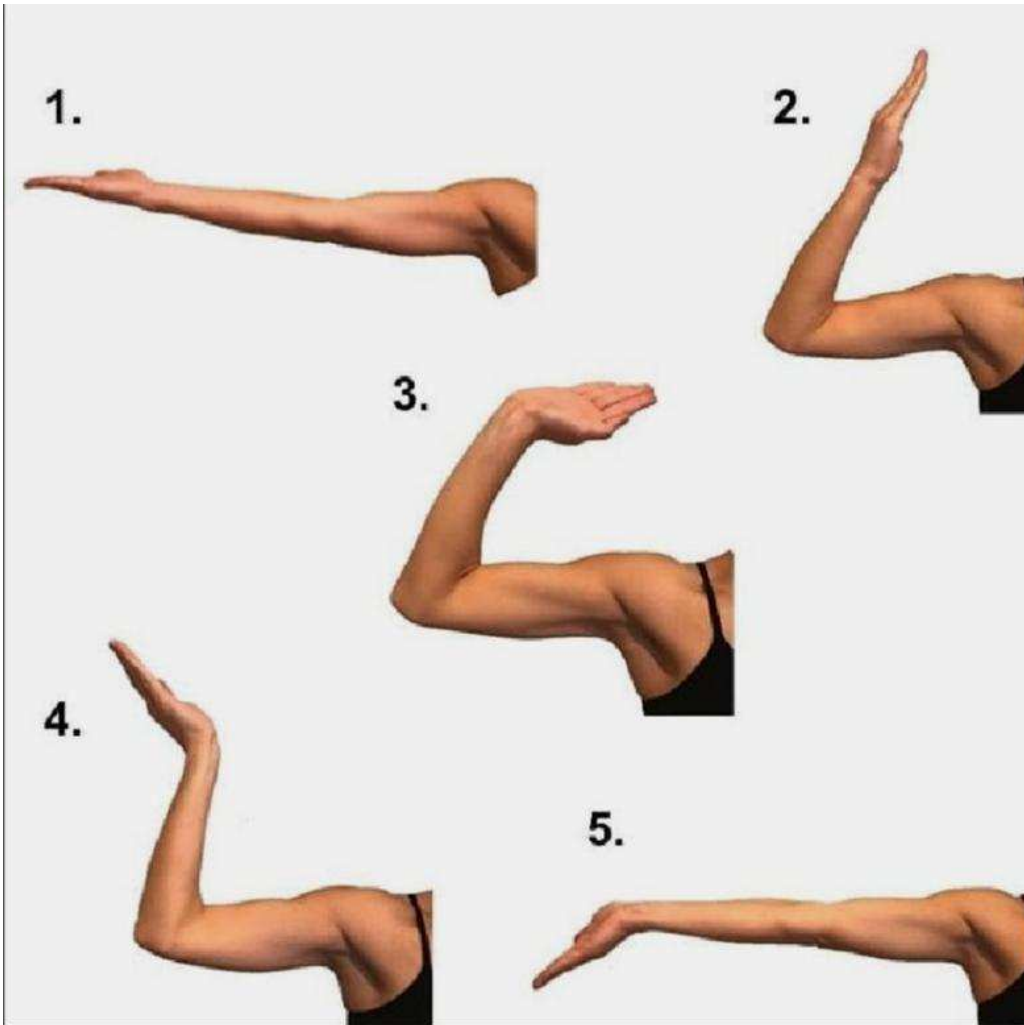


4



8







CONSEJOS

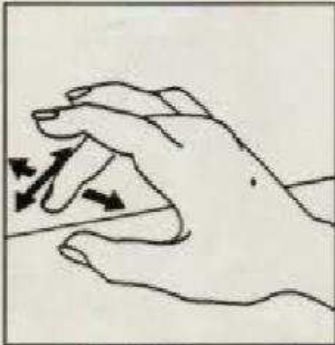
¿Se cansa fácilmente al tejer o hacer ganchillo? En este caso debería controlar si está sentada relajadamente.

*

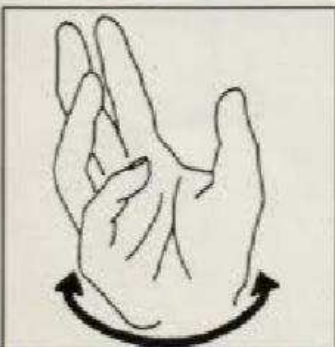
Muchas veces ayuda ya ponerse un banquillo debajo de los pies para estar más cómoda.

He aquí algunos ejercicios, pensados especialmente para las fans de punto o ganchillo:

Toque el respaldo de una silla durante algunos segundos como si de un piano se tratara.

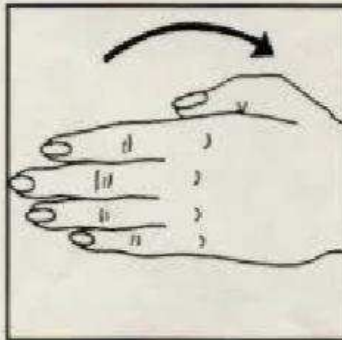


Poner después las manos sobre la mesa, primero hacia delante, después hacia un lado, luego hacia arriba - toque ahora con las manos el "baile de los pajaritos".

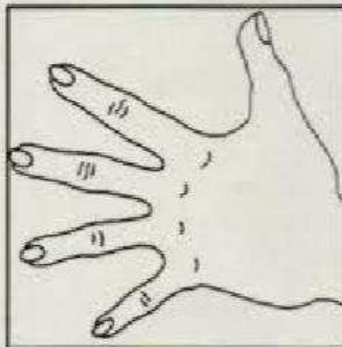


Estirar todo el cuerpo y naturalmente también los brazos hacia arriba. Con ambas manos quite ahora unas bombillas (pensadas). ¿Nota ya la relajación de los músculos de los hombros?

CONSEJOS



Presione las palmas de ambas manos juntas, con los brazos flexionados. Gire las manos hacia dentro, es decir, las puntas de los dedos hacia el cuerpo. Gire después las puntas en sentido contrario. Muy bueno para las muñecas.

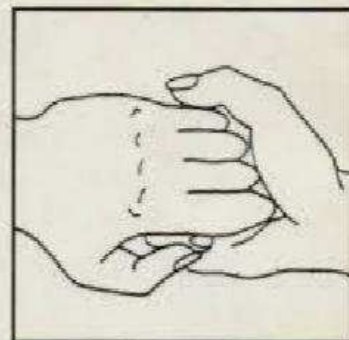


Ahora, en la misma posición, separe los dedos al máximo y vuelva a cerrarlos.



Después, separe los dedos de uno en uno o en grupos y vuelva a cerrarlos. Ya están relajados también los dedos.

CONSEJOS



Flexionar los brazos y enganchar los dedos como lo demuestra el dibujo. Estirar fuertemente.

Si alguna vez quiere trabajar durante mucho tiempo: dirija una bombilla fuerte hacia la nuca. Esto calienta. El riego sanguíneo funciona mejor y los músculos no duelen.

*

También hace bien dejar caer hombros y brazos hacia delante, cada media hora.

*

Girar la cabeza, también es bueno para la nuca. Deje caer la cabeza primero hacia delante y bote varias veces.

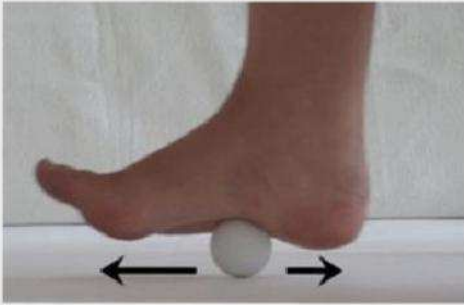
Después, gire la cabeza lentamente en el sentido de las manecillas del reloj, lo más hacia fuera como le sea posible pero totalmente relajado. Después de tres vueltas, gire la cabeza en el sentido opuesto. Para terminar, deje caer la cabeza otra vez algunas veces hacia delante. ¿No se encuentra ya mucho más relajada?

*

Naturalmente, también unas compresas pueden ayudar. Tiéndese cómodamente y poner unas compresas frías en los ojos.

*

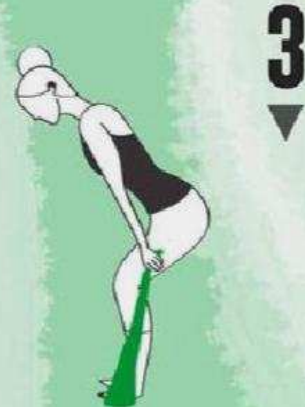
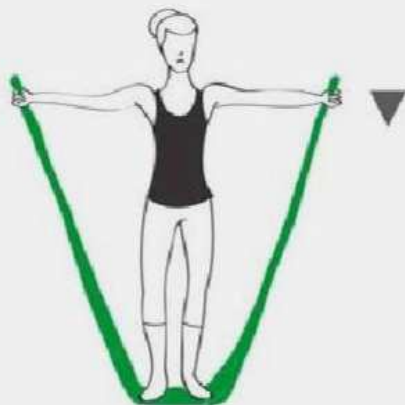
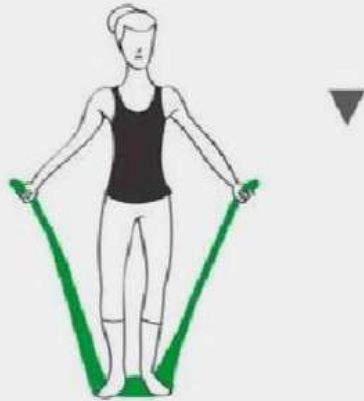
Después de cinco minutos, póngase boca abajo con la compresa ahora en la nuca.

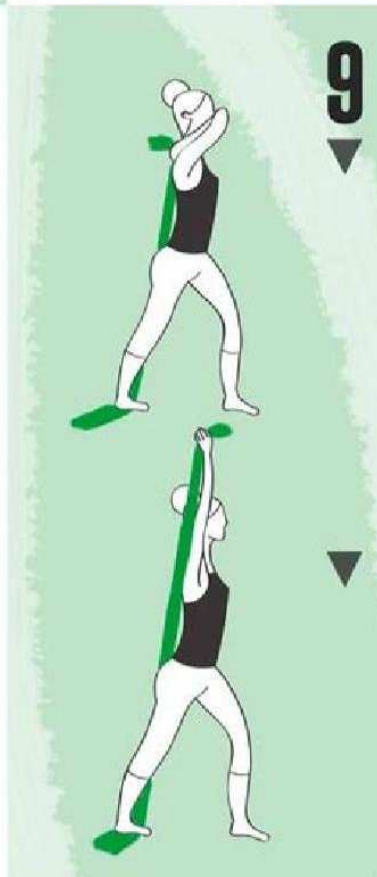
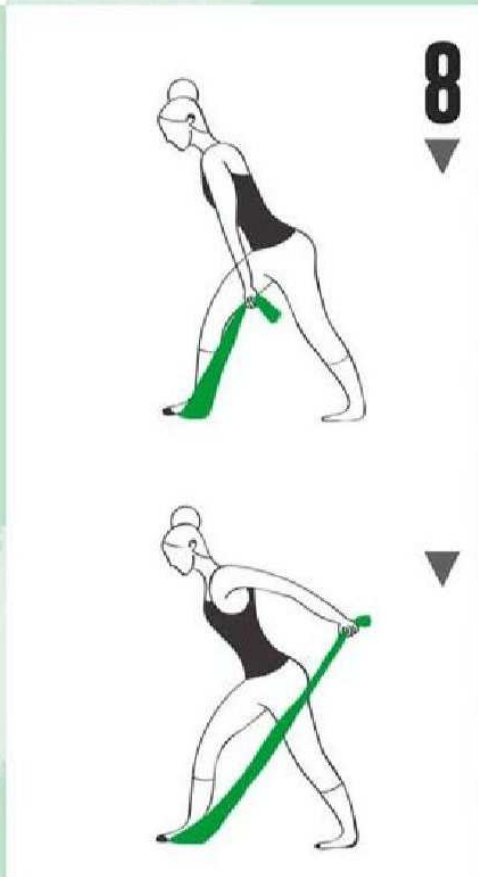
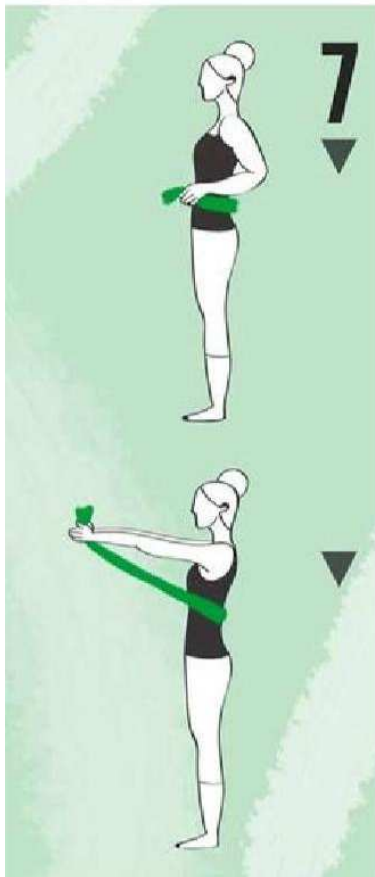
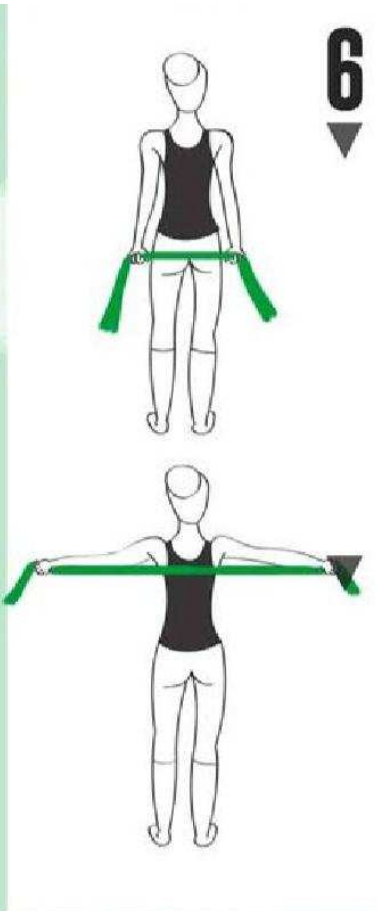
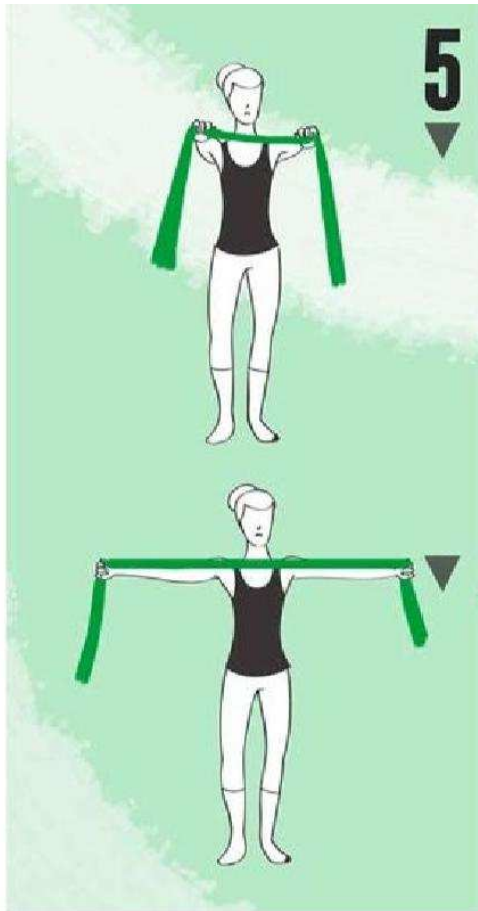




9 EJERCICIOS TONIFICACIÓN

PARA BRAZOS Y HOMBROS CON THERABAND







1. Ejercicio de rotación, para adquirir una mayor elasticidad que nos permita mejorar nuestro equilibrio. Con ayuda de una silla o de cualquier otro objeto en el que podamos sentarnos con la espalda erguida, dejaremos los pies en el aire y haremos círculos con los mismos intentando percibir que todos los huesos que conforman esta parte del cuerpo se están estirando. Haremos con lo mismo con el otro pie. Pero despacio y sin movimientos bruscos.



2. Ejercicio de extensión y flexión, para evitar que nuestros pies se carguen después de una larga jornada. En la misma posición y con ayuda de una silla, dejaremos los pies en el aire echándolos hacia delante y hacia atrás. Para comprobar que estamos haciendo el ejercicio de forma correcta tendremos que notar que los músculos que conforman el gemelo se mueven de arriba abajo. Una vez hemos terminado con un pie, retomaremos la práctica con el otro.

3. Caminar de puntillas, para relajar nuestros pies y que adquiramos estabilidad gracias a ejercitarlos. El ejercicio consiste en andar durante un breve periodo de tiempo de puntillas, el truco reside en llevar las rodillas perpendiculares y los pies equidistantes para una correcta práctica.



4. Agarrar objetos con los dedos

de los pies para así reforzarlos y prevenir las calcificaciones óseas que se puedan crear a lo largo de los años por el propio desgaste.

Además, en esta parte de nuestro cuerpo se acumula mucha tensión por lo tanto, poner en práctica este ejercicio también nos ayudará a aliviar el agarrotamiento muscular.

5. Ejercicio de estiramiento

plantar para aumentar la flexibilidad y la consistencia de las articulaciones metatarsianas. Lo primero que debemos hacer es ponernos de cuclillas y echar todo nuestro peso sobre los dedos de nuestros pies, podemos ayudarnos de las manos para mantener el equilibrio. Para percibir una evolución notable deberemos aguantar en esta postura como uno o dos minutos aproximadamente.

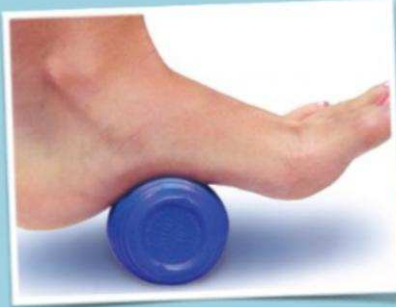


Ejercicios para fortalecer el arco del pie



1

Caminar con puntas y talones por 2 minutos



2

Rodar una botella con toda la planta del pie 2 minutos



4

Levantar objetos con los dedos de los pies, como canicas, piedras, lápices.

3

Arrugar una toalla con los dedos del pie 2 minutos

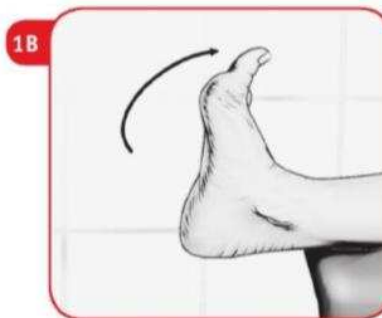




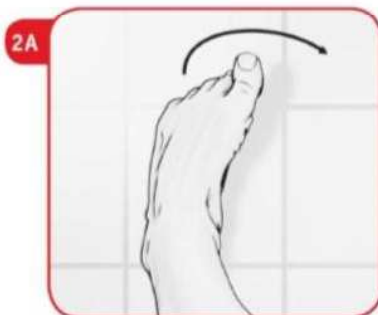
Pie y tobillo

La información y las recomendaciones que encontrará a continuación le serán útiles para el control del dolor y la mejoría de la función del pie y del tobillo. Lea con atención y siga las instrucciones.

- Haga los ejercicios en una superficie dura o semirrígida (por ejemplo, en una alfombra).
- El ejercicio debe realizarse de forma lenta, aumentando progresivamente el número de 10-15 repeticiones hasta un máximo de 30.
- No deben desencadenar dolor al realizarlos.
- Puede aplicar calor local antes de realizarlos y frío al finalizarlos.



Mover el tobillo dirigiendo el pie hacia arriba y abajo intentando conseguir el máximo movimiento. Repetirlo 10-15 veces.



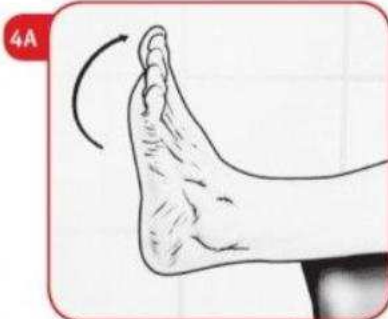
Con los talones apoyados en el suelo, realizar movimientos de rotación hacia dentro y hacia fuera, acercando y separando la punta de los pies. Repetirlo 10-15 veces.



Realizar movimientos rotatorios del pie como si los dedos dibujaran un círculo. Repetirlo 10-15 veces.



Pie y tobillo



Realizar movimientos de flexión y extensión de los dedos del pie. Repetirlo 10-15 veces.



Con los dedos pequeños, coger objetos (lápices, arrugar la toalla...). Repetirlo 10-15 veces.



Mantenerse de pie sobre la pierna lesionada y con la otra flexionada, durante 5 segundos. Repetirlo 10-15 veces.



Ponerse alternativamente de puntillas y de talón. Repetirlo 10-15 veces.



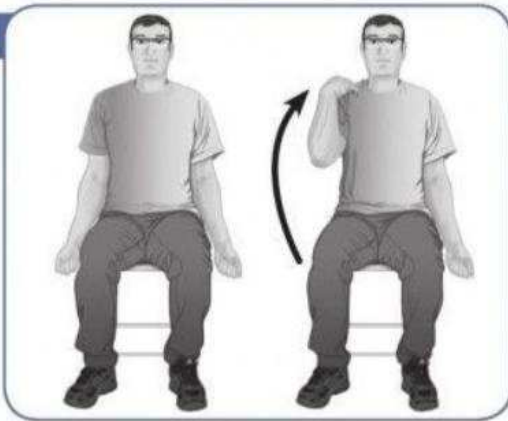
Presionar con la parte externa del pie contra la pata de una mesa durante 5 segundos. Repetirlo 10-15 veces. Después, hacerlo con la parte interna del pie.

Codo

La información y las recomendaciones que encontrará a continuación le serán útiles para el control del dolor y la mejoría de la función del codo. Lea con atención y siga las instrucciones.

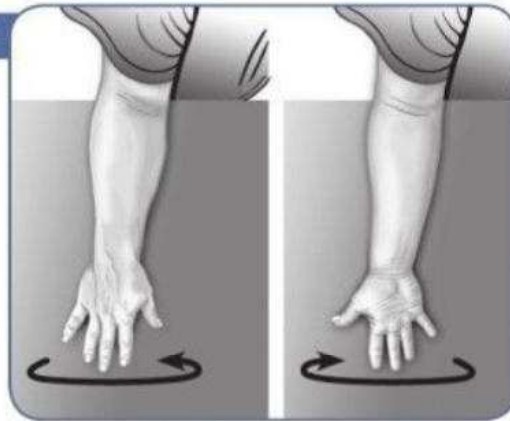
- El ejercicio debe realizarse de forma lenta, aumentando progresivamente el número **de 10-15 repeticiones hasta un máximo de 30.**
- No deben desencadenar dolor al realizarlos.
- Puede aplicar calor local antes de realizarlos y frío al finalizarlos.

1



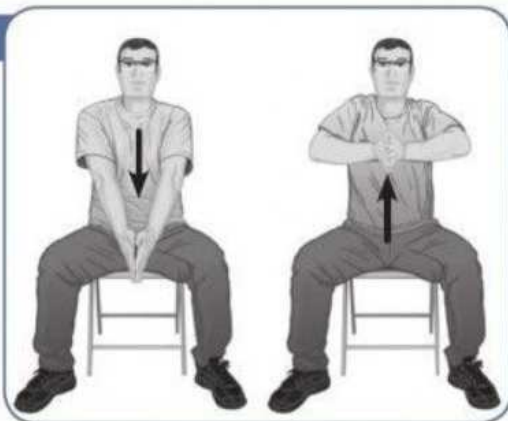
Con el brazo en extensión y pegado al cuerpo, flexione el codo intentando tocar con la palma de la mano el hombro. Vuelva a la posición inicial. Puede hacerlo con una pesa de 1 kg.

2



Coloque el antebrazo sobre una mesa y gire la mano, poniendo alternativamente la palma y el dorso sobre la mesa.

3



Entrecruce los dedos de las manos y diríjalas primero hacia el suelo y después hacia el pecho.

4

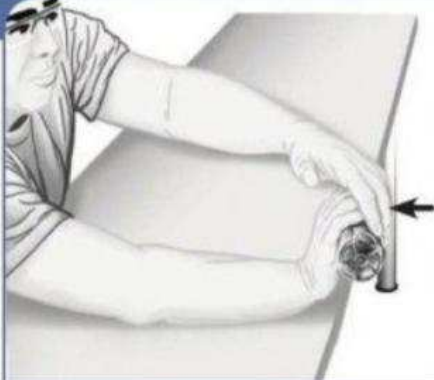


En una esquina de la casa apoye las manos sobre la pared con los brazos extendidos. Incline el cuerpo hacia delante flexionando los brazos.



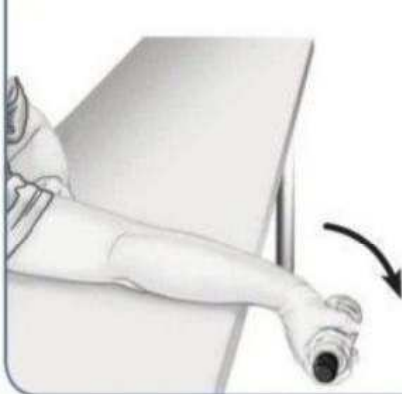
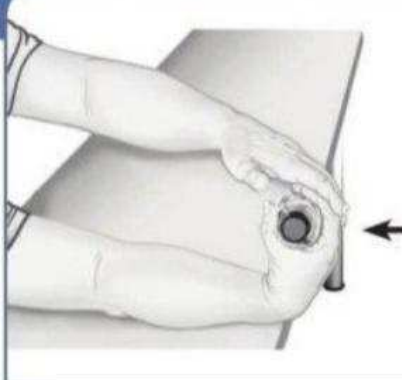
Codo

5



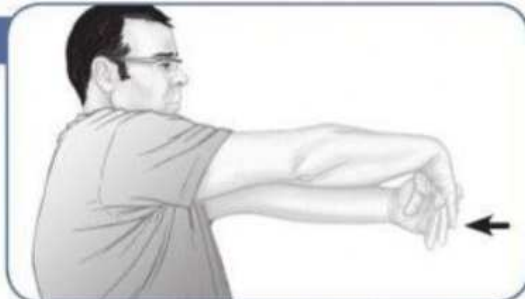
Sujete con una mano una pesa (puede ser una botella o una lata). Con la palma de la mano hacia abajo extienda la muñeca con la ayuda de la otra mano. Llévela a la máxima flexión de forma lenta.

6



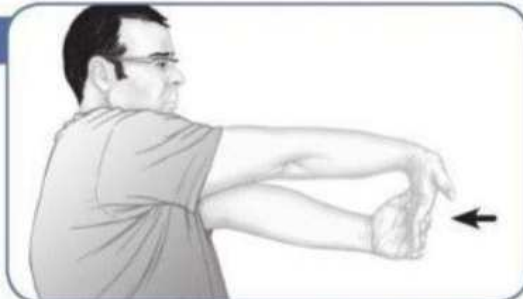
Sujete con una mano una pesa (puede ser una botella o una lata). Con la palma de la mano hacia arriba extienda la muñeca con la ayuda de la otra mano. Llévela a la máxima extensión de forma lenta.

7



Con el brazo en extensión y la palma de la mano hacia abajo, flexione la muñeca con la mano contralateral hasta notar sensación de tensión o tirantez. Mantenga la posición 30 segundos.

8



Con el brazo en extensión y la palma de la mano hacia arriba, extienda la muñeca con la mano contralateral hasta notar sensación de tensión o tirantez. Mantenga la posición 30 segundos.



EJERCICIOS PARA EL HOMBRO MÁS AVANZADOS, PARA GANANCIA DE MOVILIDAD Y FUERZA

Hombro

La información y las recomendaciones que encontrará a continuación le serán útiles para el control del dolor y la mejora de la función del hombro. Lea con atención y siga las instrucciones.

- El ejercicio debe realizarse de forma lenta, aumentando progresivamente el número de **10-15 repeticiones hasta un máximo de 30**.
- No deben desencadenar dolor al realizarlos.
- Puede aplicar calor local antes de realizarlos y frío al finalizarlos.



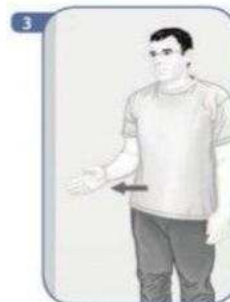
1
Incline el tronco con un punto de apoyo de la mano en una mesa. Realice movimientos circulares con el brazo en el sentido de las manecillas del reloj y en sentido contrario.



2
Incline el tronco con un punto de apoyo de la mano en una mesa. Realice movimientos pendulares de delante hacia atrás.



3
Con el brazo pegado al tronco y el codo a 90° empuje con la palma de la mano contra la pared. Mantenga la contracción 5 segundos y relajar.



3
Con el brazo pegado al tronco y el codo a 90° empuje con el dorso de la mano contra la pared. Mantenga la contracción 5 segundos y relajar.



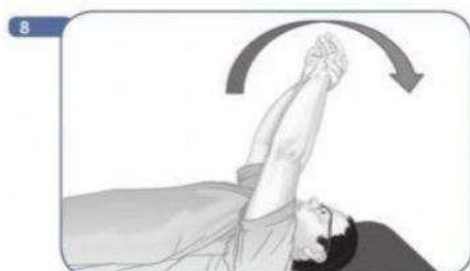
5
Con el brazo pegado al tronco y el codo a 90° empuje el puño contra la pared hacia delante. Mantenga la contracción 5 segundos y relaje.



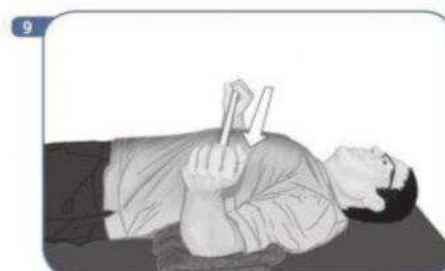
6
Con el brazo pegado al tronco y el codo a 90° empuje el codo contra la pared hacia atrás. Mantenga la contracción 5 segundos y relajar.



7
Acostado sobre la espalda, sujete un bastón por los extremos con las dos manos y elévelo verticalmente hasta llegar hacia atrás. Vuelva a la posición inicial.



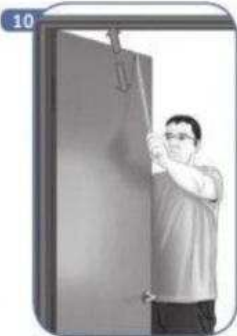
8
Acostado sobre la espalda, sujete la muñeca del hombro afectado con la mano sana y eleve el brazo verticalmente llevándolo hacia atrás. Vuelva a la posición inicial.



9
Acostado sobre la espalda, flexione los codos a 90°. Empuje con el bastón el hombro afectado hacia fuera. Manténgalo 5 segundos.



Hombro



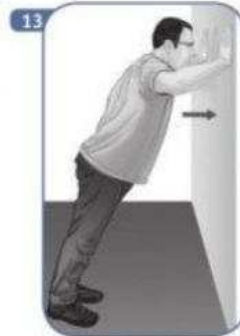
10 Coloque una banda o cuerda por encima del borde superior de la puerta. Movilicela con ambos brazos a modo de polea.



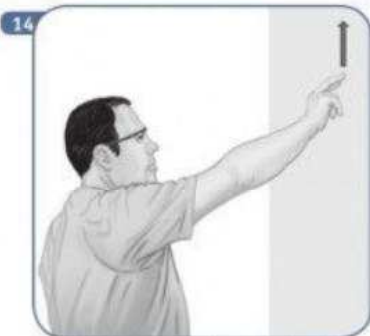
11 Sujete por detrás un bastón o una toalla por sus dos extremos. Movilicela en dirección oblicua hasta el máximo recorrido.



12 Coloquese de espaldas a una mesa. Sujétela con la mano por detrás. Doble las rodillas con la espalda recta para flexionar el codo.



13 Con las manos apoyadas en la pared incline el cuerpo hacia delante sin despegar los pies del suelo y flexionando los codos. Mantenga la posición 5 segundos.



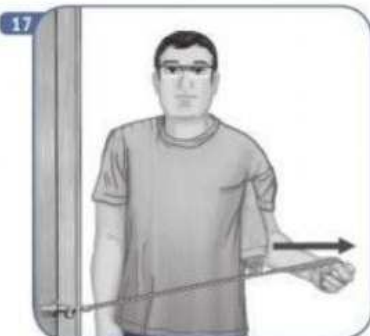
14 Con el codo en extensión utilice los dedos para "caminar" lo más arriba posible a lo largo de la pared. Mantenga la posición 5 segundos.



15 Sentado en una silla con los pies apoyados en el suelo y las manos en los reposabrazos, eleve el cuerpo lentamente estirando los codos. Mantenga la posición 5 segundos.



16 Coloque el codo a 90° de flexión y una toalla entre el cuerpo y el brazo, tire de la cinta elástica hacia dentro unos 45°. Mantenga la posición 5 segundos.



17 Coloque el codo a 90° de flexión y una toalla entre el cuerpo y el brazo, tire de la cinta elástica hacia fuera unos 45°. Mantenga la posición 5 segundos.



18 En un rincón de la habitación con las palmas de las manos sobre ambas paredes a la altura de los hombros, aproxime el pecho al rincón hasta notar tirantez en el pecho y el hombro. Mantenga la posición 5 segundos.



19 Coloque el codo en flexión a 90° por encima del hombro sano. Con la otra mano empuje el codo hacia atrás hasta notar tensión en el hombro afectado. Mantener la posición 5 segundos.



distrito
villaverde | MADRID

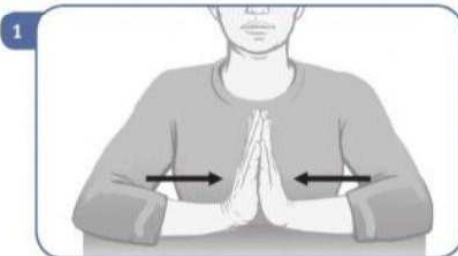
Departamento de
Servicios Sociales



Muñeca y mano

La información y las recomendaciones que encontrará a continuación le serán útiles para el control del dolor y la mejoría de la función de la muñeca y la mano. Lea con atención y siga las instrucciones.

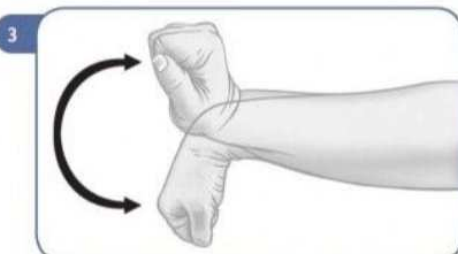
- El ejercicio debe realizarse de forma lenta, aumentando progresivamente el número de **10-15 repeticiones hasta un máximo de 30**.
- No deben desencadenar dolor al realizarlos.
- Puede aplicar calor local antes de realizarlos y frío al finalizarlos.



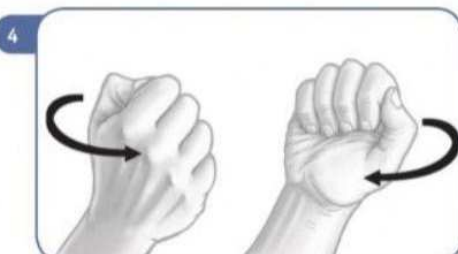
1 Ponga las manos y las muñecas una contra la otra y empuje en ambas direcciones. Cuente hasta diez manteniendo la tensión y relaje.



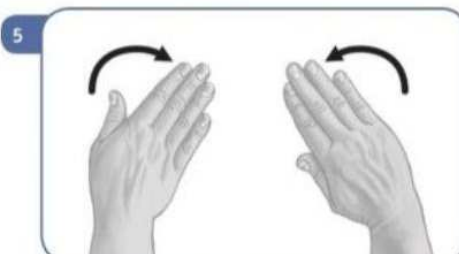
2 Apoye la mano abierta en una mesa. Incline el cuerpo hacia delante para extender al máximo la muñeca. Mantenga la posición 10 segundos y vuelva a la posición de inicio.



3 Con la mano cerrada realice movimientos de la muñeca hacia arriba y hacia abajo.



4 Con la mano cerrada haga movimientos de rotación alrededor de la muñeca, como si intentáramos abrir o cerrar una puerta.



5 Con la mano abierta y los dedos extendidos muévela hacia fuera y hacia dentro.



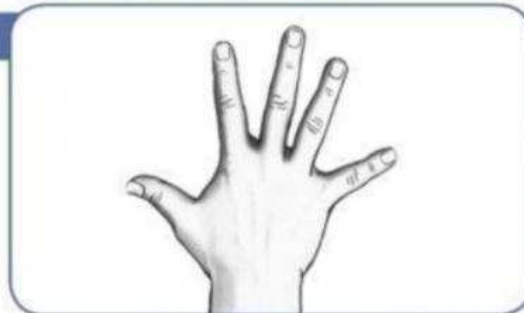
Muñeca y mano

6



Haga puño con la mano. Puede apretar con la palma de la mano y los dedos una pelotita blanda de goma o una esponja. Mantenga la contracción 5-10 segundos y relajar.

7



Con la mano abierta, separe los dedos en forma de abanico 5-10 segundos y relájela.

8



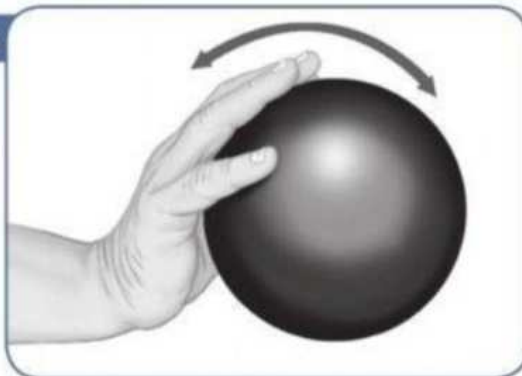
Con la punta del dedo pulgar intente tocar la yema de cada uno de los otros dedos.

9



Con la punta del dedo pulgar toque la base de cada uno de los dedos.

10



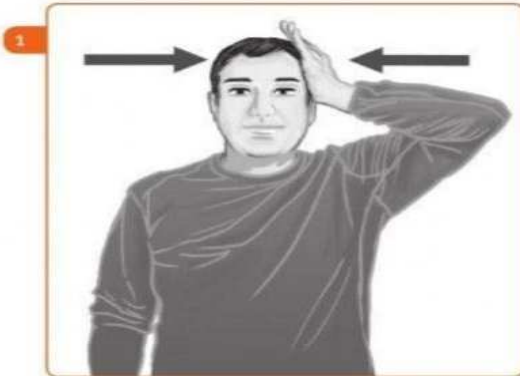
Coja una pelota grande y hágala rodar con la mano hacia delante y atrás para flexionar y extender la muñeca.



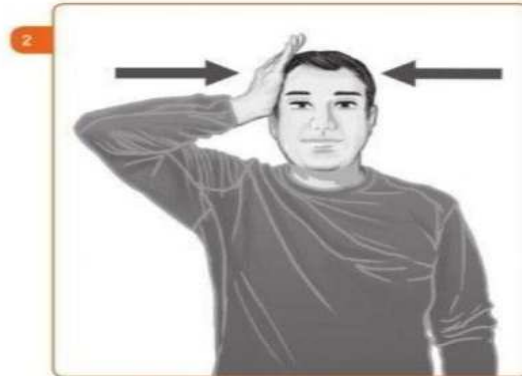
Columna cervical

La información y las recomendaciones que encontrará a continuación le serán útiles para el control del dolor y la mejoría de la función de la columna cervical. Lea con atención y siga las instrucciones.

- El ejercicio debe realizarse de forma lenta, aumentando progresivamente el número de **10-15 repeticiones hasta un máximo de 30**.
- Evitarlo en caso de dolor o mareo.
- Puede aplicar calor local antes de realizarlo y frío al finalizarlo.



Colocar la mano izquierda contra el lado izquierdo de la cabeza. Empujar la cabeza contra la palma de la mano haciendo resistencia. Mantener durante 5 segundos.



Colocar la mano derecha contra el lado derecho de la cabeza. Empujar la cabeza contra la palma de la mano haciendo resistencia. Mantener durante 5 segundos.



Apoyar la palma de la mano contra la frente. Empujar la cabeza hacia delante sin moverla haciendo resistencia con la mano. Mantener durante 5 segundos.



Colocar las manos detrás de la cabeza. Empujar hacia atrás con la cabeza y con las manos hacia delante. Mantener durante 5 segundos.



Con los brazos colgando a lo largo del cuerpo. Elevar los hombros sin mover la cabeza y volver a la posición inicial.



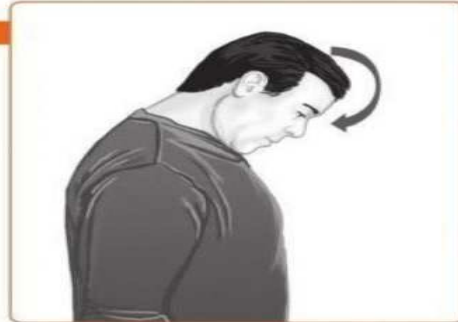
Columna cervical

6



Realizar extensión de la cabeza hacia atrás.

7



Flexionar la cabeza intentando que el mentón contacte con el pecho.

8



Realizar giros de la cabeza hacia ambos lados intentando tocar la barbilla con el hombro de forma alternativa.

9



Realizar flexión lateral de la cabeza hacia ambos lados intentando tocar la oreja con el hombro correspondiente.

10



Girar la cabeza lentamente en el sentido de las agujas del reloj y posteriormente en sentido contrario.

11



Con un brazo colgando del cuerpo intentar estirarlo para tocar al suelo. Con la ayuda de la otra mano inclinar lateralmente el cuello. Hacer el mismo procedimiento con el lado contrario. Mantener durante 5 segundos.

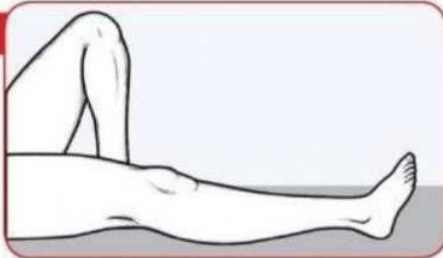


Rodilla

La información y las recomendaciones que encontrará a continuación le serán útiles para el control del dolor y la mejoría de la función de la rodilla. Lea con atención y siga las instrucciones.

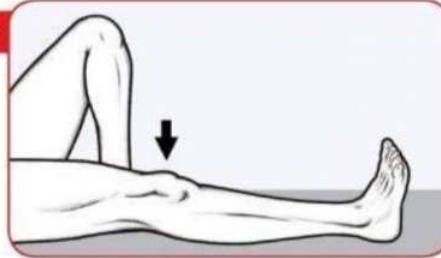
- Haga los ejercicios en una superficie dura o semirrígida (por ejemplo, en una alfombra).
- El ejercicio debe realizarse de forma lenta, aumentando progresivamente el número de 10-15 repeticiones hasta un máximo de 30.
- No deben desencadenar dolor al realizarlos.
- Puede aplicar calor local antes de realizarlos y frío al finalizarlos.

1A



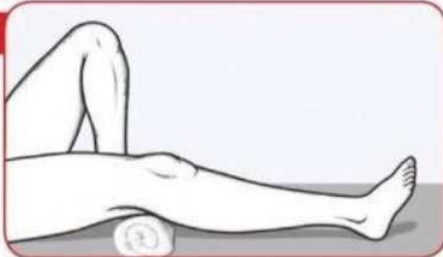
La pierna extendida.
El cuerpo debe estar extendido y relajado.

1B



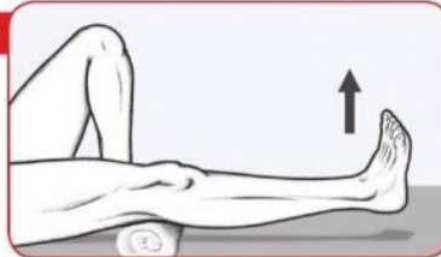
Con la pierna extendida y el tobillo mirando hacia arriba, apriete fuerte la rodilla durante 5 segundos. Repítalo 10-15 veces.

2A

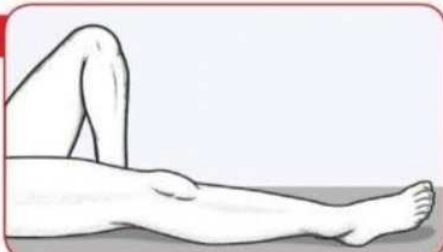


Con una toalla enrollada debajo de la rodilla, estire la pierna y manténgala así durante 5 segundos. Repítalo 10-15 veces.

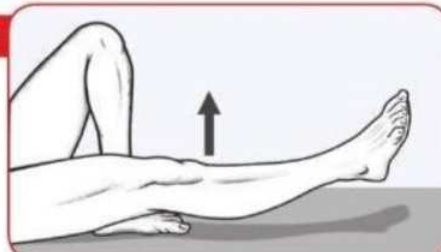
2B



3A



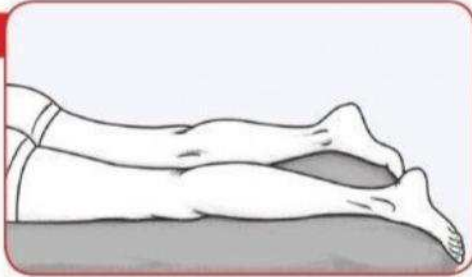
3B





Rodilla

4A

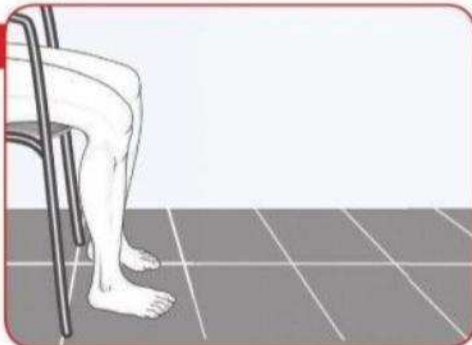


4B

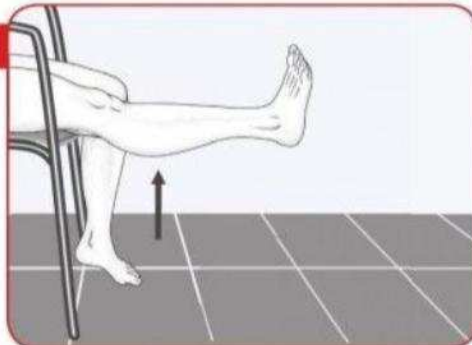


Tumbado boca abajo, doble la rodilla y manténgala así durante 5 segundos. Repítalo 10-15 veces. Puede añadir 1-2 kg en el tobillo.

5A

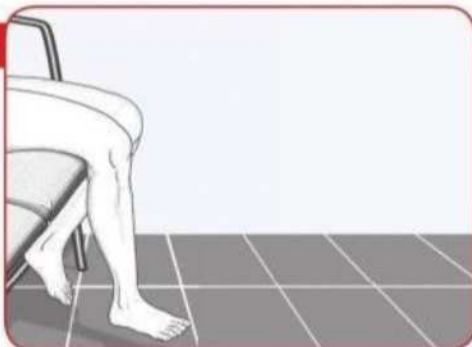


5B

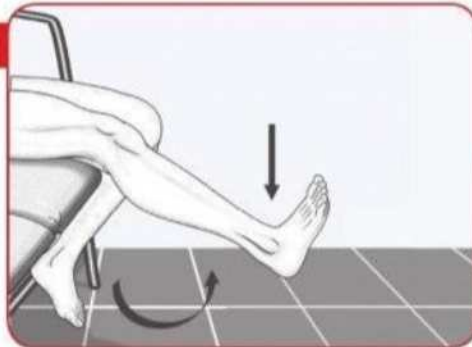


Estire la pierna hasta alinearla con la cadera, y manténgala así durante 5 segundos. Repítalo 10-15 veces.

6A

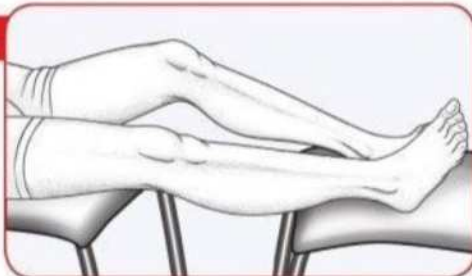


6B

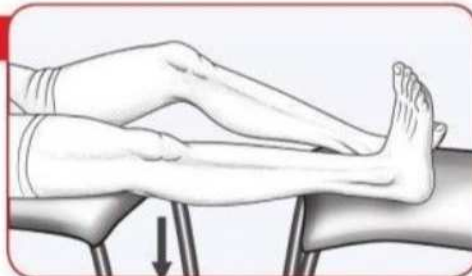


Las piernas deben estar colgando, sin tocar el suelo. Extender la rodilla y mantenerla así durante 5 segundos. Repítalo 10-15 veces. Puede añadir 1-2 kg en el tobillo.

7A



7B



Empujar la rodilla hacia el suelo hasta la extensión completa, y mantenerla así durante 5 segundos. Repetirlo 10-15 veces.



EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN PARA DEDOS Y MANOS

NORMAS GENERALES

- > Recuerde que es muy importante haber realizado un diagnóstico correcto de la patología que se va a tratar con la rehabilitación.
- > Tiene especial importancia adoptar una posición adecuada al realizar un ejercicio.
- > Parta siempre de la posición inicial explicada en cada ejercicio. Se puede ayudar de un espejo para comprobar que lo hace correctamente.
- > Todos los ejercicios deben realizarse suavemente y de forma progresiva.
- > Realice el número de repeticiones que le indique su médico y con la frecuencia indicada. No llegue al agotamiento.
- > En los ejercicios que se utilizan pesos estos han de ser mínimos para intentar ofrecer cierta resistencia al movimiento.



1



2



3



PUÑO

- A) De pie o sentado en una silla.
- B) Cerrar lentamente la mano, todo lo que sea posible "hasta lograr hacer puño". Nos podemos ayudar de una pelota blanda o una esponja por ejemplo.
- C) Se puede realizar con la mano sumergida en agua caliente para conseguir una mayor relajación muscular.

1



2



3



EXTENSIÓN DE LOS DEDOS

- A) Se aconseja realizar el ejercicio de pie.
- B) Abrir la mano y extender los dedos al máximo. Nos podemos ayudar si fuese necesario apretando la palma de la mano contra el plano de una mesa.

1



2



3



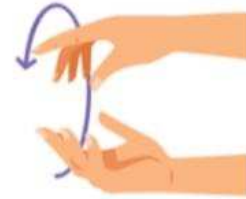
SEPARACIÓN DE LOS DEDOS

- A) De pie o sentado en una silla.
- B) Con la mano abierta intentar separar los dedos (en forma de abanico), hasta el punto máximo.



5 ejercicios para manos

1 Alternar la posición de la palma de la mano boca arriba y viceversa.



2 Mover la muñeca arriba y abajo.



3 Extender y flexionar la muñeca arriba y abajo.

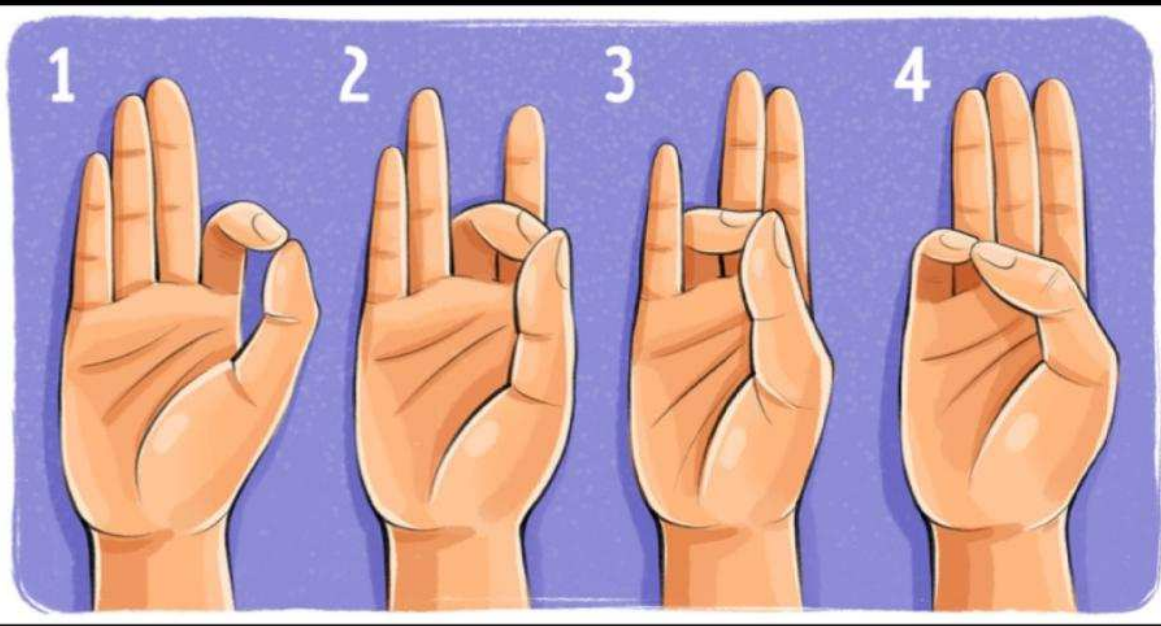


4 Deslizar los tendones de los dedos y las manos.



5 Flexionar y extender los pulgares.





6 EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN EN PATOLOGÍA OSTEOARTICULAR. MIEMBRO SUPERIOR

MUÑECA Y MANO

1

Posición de partida:
Sentado correctamente con los codos flexionados a 90° y antebrazos apoyados en la superficie de la mesa, palmas apoyadas.

flexibilización / Repetir veces

1

Girar los antebrazos ensañando alternativamente el dorso y las palmas de las manos.

flexibilización / Repetir veces

2

Llevar los dedos hacia fuera, sin mover los antebrazos.

Llevar los dedos hacia dentro como para que se toquen los pulgares, sin mover el antebrazo.

flexibilización / Repetir veces

3

Separar y juntar los dedos alternativamente.

flexibilización / Repetir veces

4

Girar los antebrazos manteniéndolos apoyados y con el pulgar hacia arriba.

flexibilización / Repetir veces

4

Después, extender las manos, para elevar los dedos al máximo.

Flexionar las muñecas como para tocarse los dedos.

flexibilización / Repetir veces

5

Tocar con el pulpejo del dedo pulgar los pulpejos de los otros dedos de la mano.

flexibilización / Repetir veces

6

Cerrar y abrir el puño.

flexibilización / Repetir veces

7

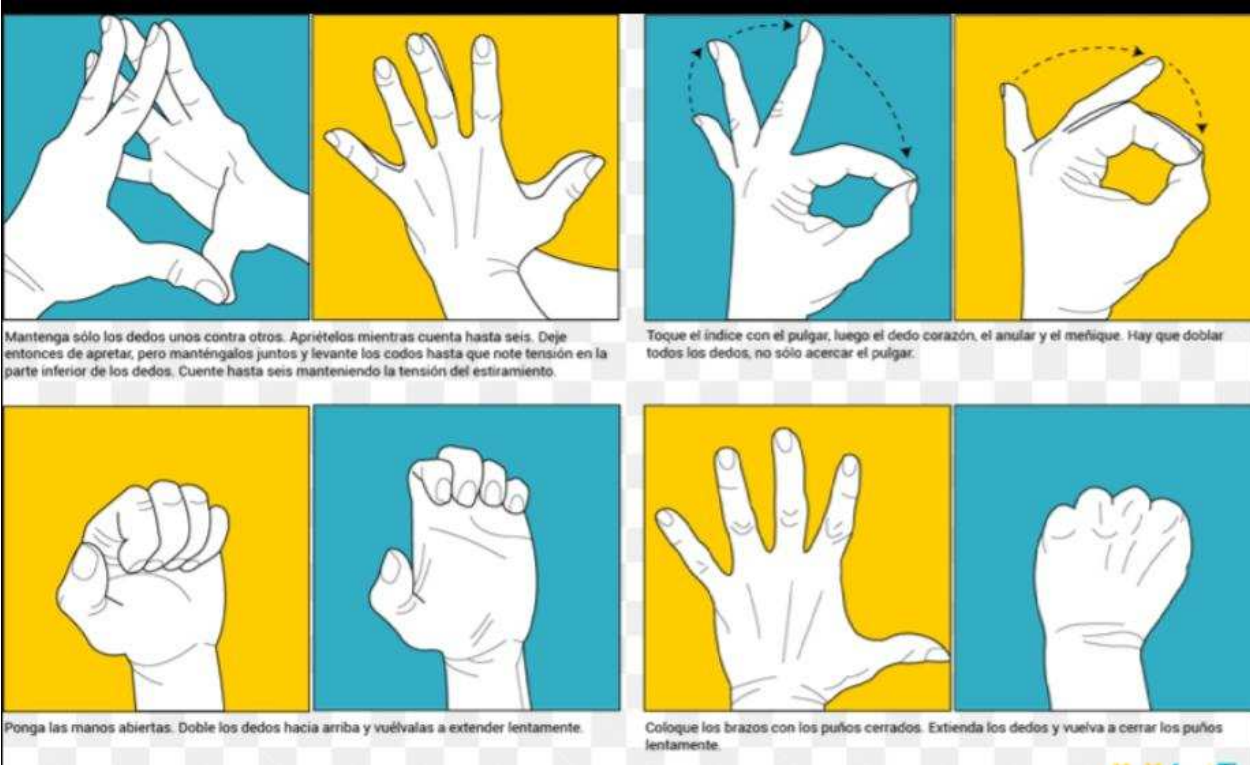
Coger un objeto cilíndrico que pese. Flexionar y extender la muñeca alternativamente.

fortalecimiento / Repetir veces

8

Coger un martillo por el mango y girar el antebrazo a derecha y a izquierda, alternativamente.

fortalecimiento / Repetir veces



Productos y Servicios S.A. de C.V.

Guía de Ejercicios con Ejercitador de mano

Agarre de Pelota

Muñeca hacia abajo



Tome la pelota con la palma. Gire la mano hacia abajo. Apriete la pelota en la palma. Mantega y relaje. Repita.

Agarre de Pelota

Muñeca hacia arriba



Tome la pelota con la palma. Gire la mano boca arriba. Apriete la pelota con su palma. Mantega y relaje. Repita.

Extensión de Pulgar



Colocar la pelota entre el pulgar doblado y dos dedos de la misma mano. Ruede la pelota y extienda enderezando el pulgar. Repita.

Apretón



Colocar el balón entre el pulgar y el dedo índice. Apriete con ambos dedos. Mantega y relaje. Repita.

Oposición



Coloque la pelota en la palma de la mano. Mantenga entre el pulgar y el dedo que se ejercita. Apriete ambos dedos. Mantega y relaje la mano. Repita.

Apretón Lateral



Coloque la pelota entre dos dedos. Apriete ambos dedos entre sí. Mantega y relaje. Repita.

Extender



Coloque la pelota en una mesa. Ponga los dedos sobre la pelota. Ruede la pelota hacia arriba sobre la mesa. Repita.

Dedo Curvo



Coloque la pelota en la palma de la mano y presione la pelota con los dedos. Empuje los dedos en la pelota como si estuviera flexionando los dedos. Mantega y luego relaje. Repita.

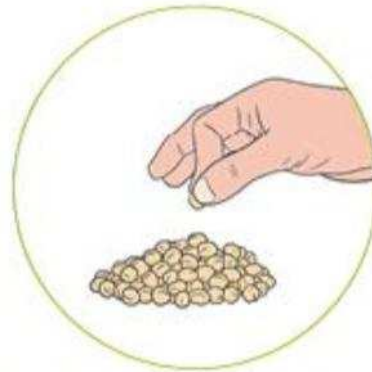


Ejercicios para cuidar la movilidad de los dedos

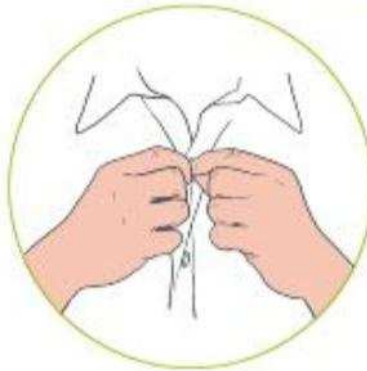
Sacar una cerilla de su caja.



Coger garbanzos de un plato.



Sacar monedas del monedero.



Abrochar y desabrochar botones.





Los ejercicios de Yoga adaptados también te ayudarán a mejorar el equilibrio, la coordinación, te darán flexibilidad y mejorará tu estado de ánimo. Coge y expulsa el aire siempre por la nariz no uses la boca para expulsar el aire, es lo que diferencia la disciplina de yoga de otras disciplinas y te ayudará a tomar conciencia de tu cuerpo. Prácticalo con los ojos abiertos para evitar caídas en los ejercicios de equilibrio.

Repite cada ejercicio con ambos lados. Mantén cada ejercicio durante 5 respiraciones profundas.



Chair yoga routine, Karen Guzak



sit tall - hands to heart



hands overhead palms up



neck side stretch



side stretch - look up



side stretch - look down



seated twist - both sides



eagle arms shoulder stretch



open heart - arms to back



fold forward shoulder stretch



wide leg forward fold



wide leg fold to side



wide leg hang and sway



Breathe slowly & deeply through the whole practice - feel better all over.

2 of 2



cross leg fold



cross leg twist - both sides



hip opener fold forward



cross leg lift and twist - core



wide angle leg lift - circle feet



lunge leg stretch



side angle stretch



triangle modification



down dog modification



wrist circles - breathe



sit tall wrist stretch



easy pose - NAMASTE