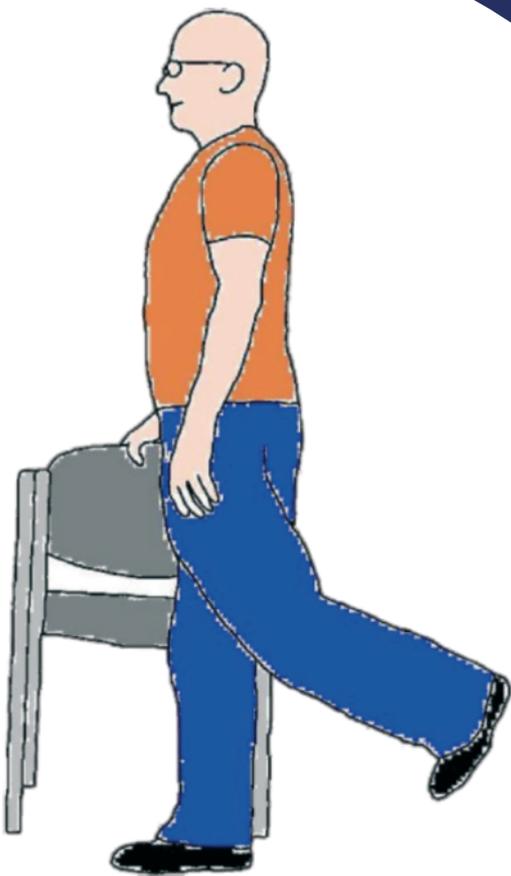


ESTABILIDAD POSTURAL, FUERZA Y EQUILIBRIO

PROGRAMA DE EJERCICIOS CASEROS



laterLife
training.

Textos de Sheena Gawler
Research Associate, Research Department of Primary Care and Population Health
University College London Medical School
Co - Development Lead & Senior Tutor, Later Life Training

Ilustraciones de Simon Hanna
Falls & Exercise Clinical Practitioner, Cambridgeshire Falls Service
Senior Tutor, Later Life Training

Seguridad

Asegúrese de que la silla que usa es robusta y estable. Vista ropa confortable y calzado que sujete bien el pie. Antes de empezar prepare un espacio y tenga disponible su cinta elástica y un vaso de agua (para después)

Si mientras hace el ejercicio nota dolor en el pecho, mareo o se queda sin aliento, **pare inmediatamente** y contacte con su médico, (o llame a urgencias si se siente muy mal y sus síntomas no mejoran después de parar el ejercicio)

Si nota dolor en los músculos o articulaciones, pare, **compruebe su postura** e inténtelo otra vez. Si el dolor persiste, consulte a su médico o a su monitor de los ejercicios. Notar agujetas o un leve dolor muscular al día siguiente es normal y es indicativo de que el ejercicio funciona.

Respire normalmente durante el ejercicio y pásesele bien.

Intente hacer estos ejercicios dos veces por semana **además** de su clase de ejercicio.

Si usted va a utilizar este folleto sin asistir a sesiones de ejercicio supervisadas, consulte a su médico si es apropiado para usted.

Ejercicios de calentamiento

Comience siempre con el calentamiento para preparar el cuerpo para los ejercicios principales.

Hay 4 ejercicios de calentamiento.

Complételos **todos**.

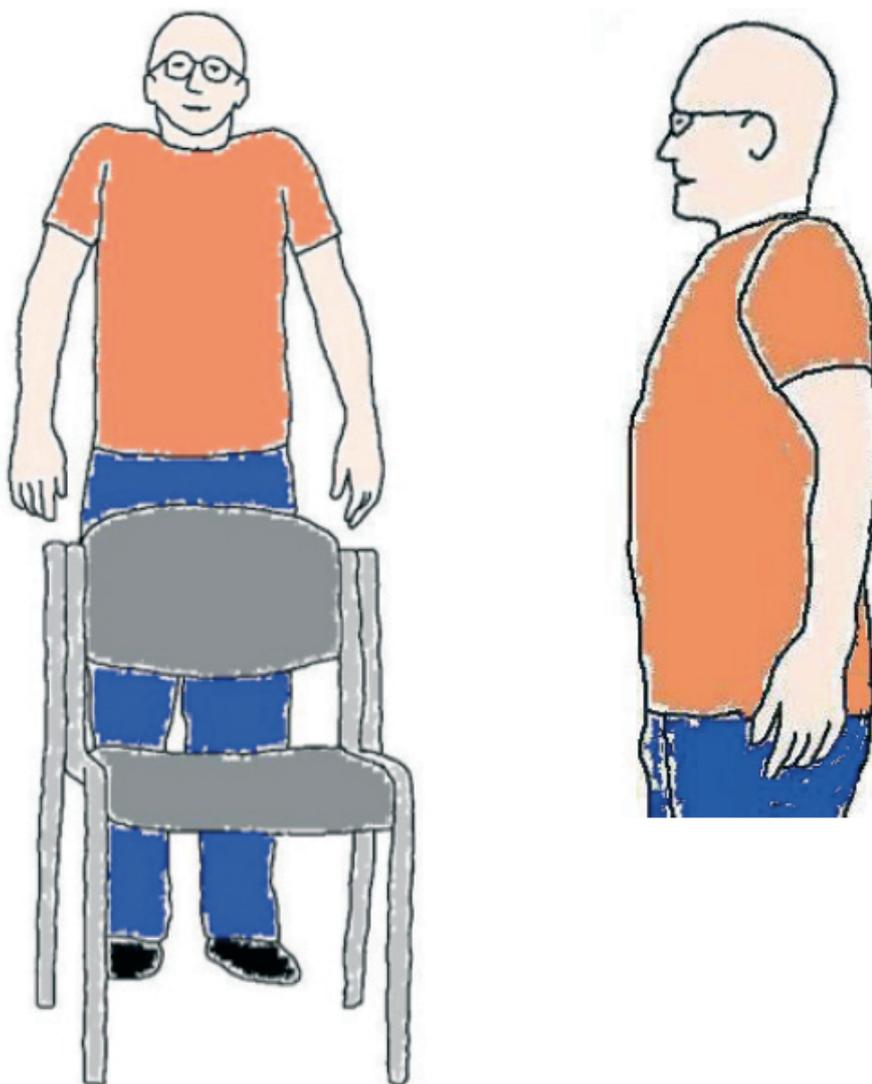
Marcha

- Permanezca (o siéntese) erguido.
- Agarre el respaldo (o los lados) de la silla
- Levante y baje las piernas alternativamente
- Siga un ritmo que le sea cómodo
- Continúe durante 1 o 2 minutos



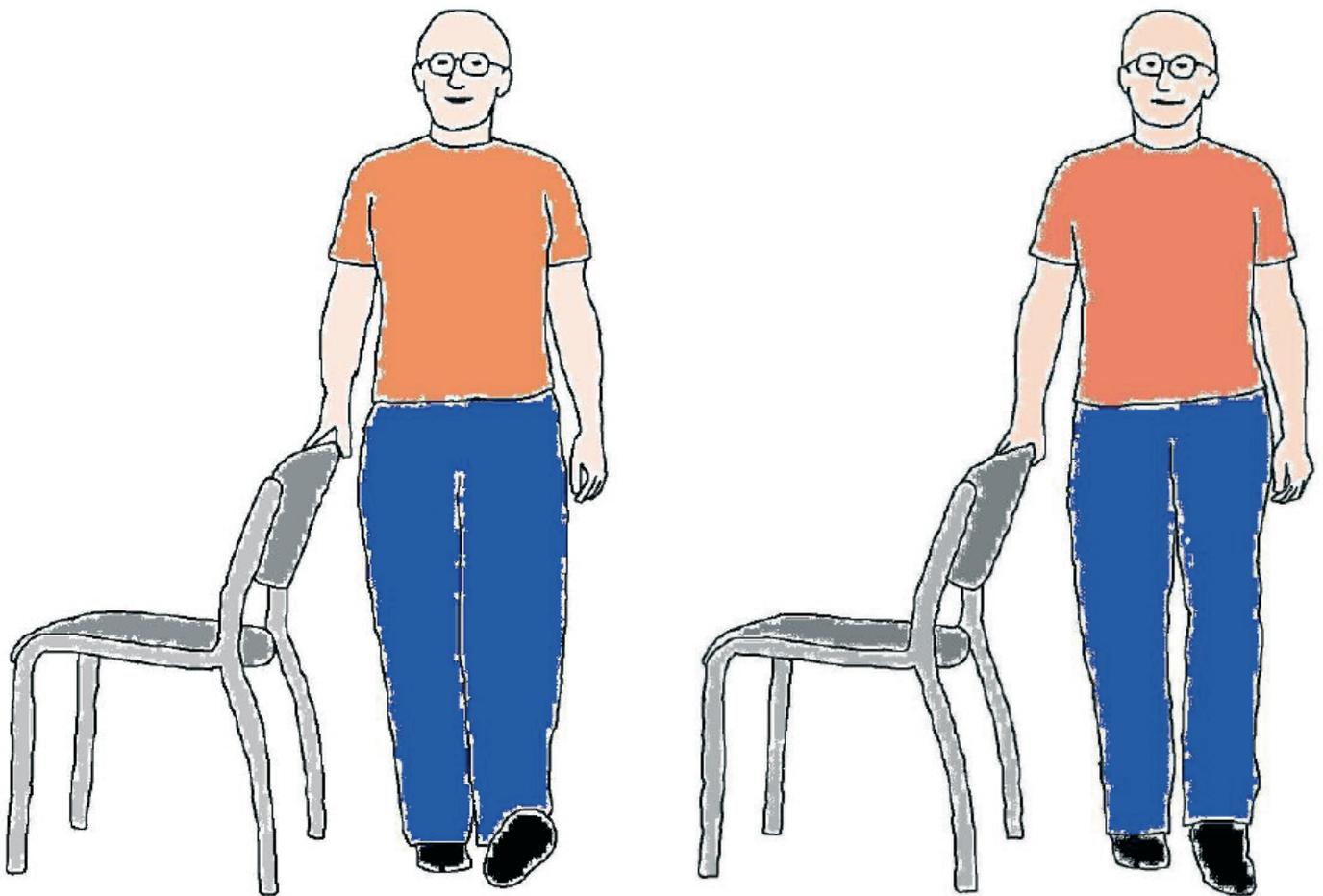
Círculos con los hombros

- Permanezca (o siéntese) erguido con los brazos a los lados.
- Eleve ambos hombros hasta sus orejas, llévelos hacia atrás y después hacia abajo.
- Repítalo lentamente 5 veces



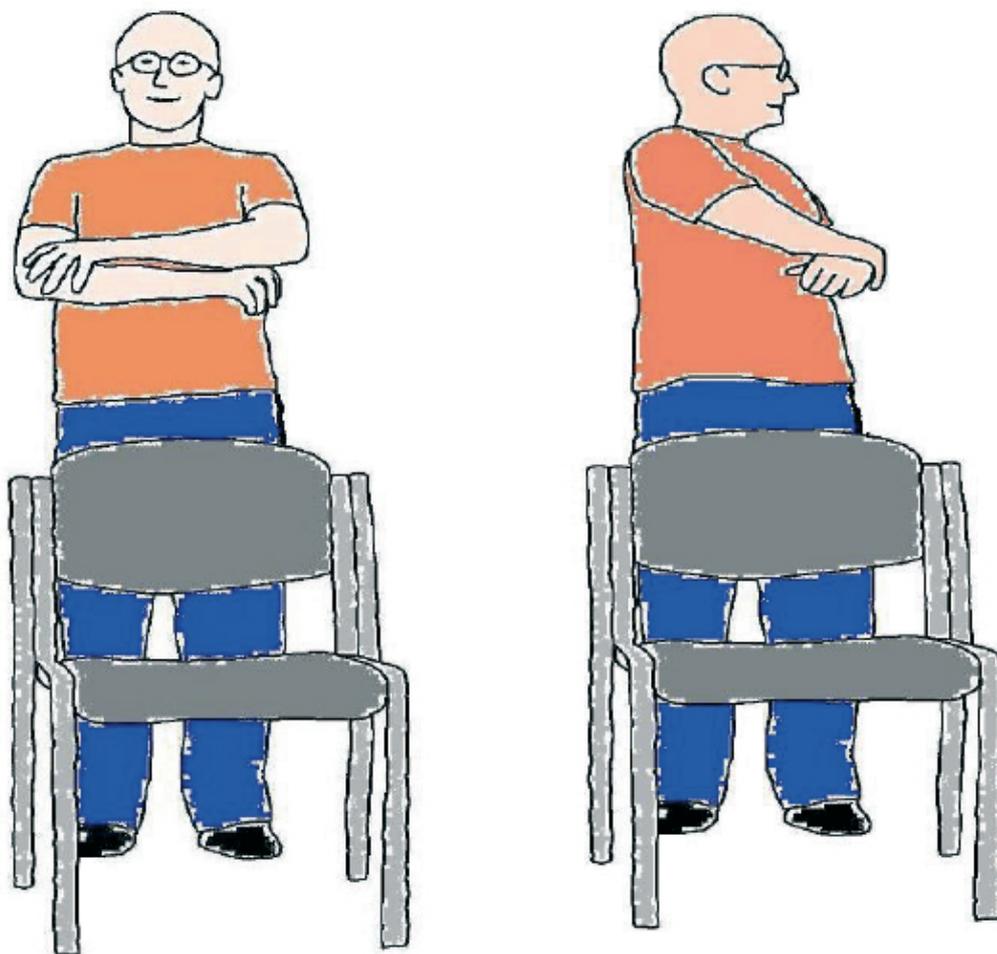
Relajación de tobillos.

- Permanezca al lado de la silla (o siéntese erguido en su borde).
- Póngase erguido.
- Agarre el respaldo (o los lados) de la silla
- Ponga el talón de un pie en el suelo, a continuación eleve el talón y ponga los dedos donde antes tenía el talón.
- Repita 5 veces con cada pierna



Giros de espalda

- Permanezca (o siéntese) muy erguido con los pies separados a la altura de las caderas
- Doble sus brazos sobre su pecho.
- Gire la parte superior de su cuerpo y la cabeza hacia la derecha manteniendo su cadera hacia adelante.
- Repita con el lado opuesto.
- Repita 5 veces más



Ejercicios principales

Esta sección tiene **10** ejercicios.

Complételos **todos**.

Póngase como objetivo hacerlos dos veces por semana además de su clase de ejercicios y paseos.

Los primeros 6 ejercicios son para ayudar a mejorar su equilibrio.

Elevación de talones

- Permanezca derecho agarrado una silla robusta, una mesa o el fregadero.
- Suba sus talones llevando el peso sobre el dedo gordo.
- Mantenga la posición por un segundo.
- Baje sus talones de manera controlada.
- Repítalo 10 veces.



Caminar de puntillas

- Permanezca derecho de lado a su apoyo.
- Eleve sus talones (ponga el peso sobre los dedos como antes) y dé 10 pasos pequeños hacia adelante.
- Ponga los pies juntos y después baje los talones de manera controlada.
- Repítalo en la otra dirección.



Elevación de los dedos

- Permanezca derecho manteniendo su apoyo.
- Eleve sus pies desplazando el peso hacia sus talones sin sacar culo.
- Mantenga la posición durante un segundo.
- Baje sus dedos de manera controlada.
- Repítalo 10 veces.



Caminar de talones

- Permanezca derecho al lado de su apoyo.
- Eleve los dedos de los pies sin sacar el culo y dé 10 pequeños pasos para adelante.
- Baje sus dedos de manera controlada.
- Repítalo en la otra dirección



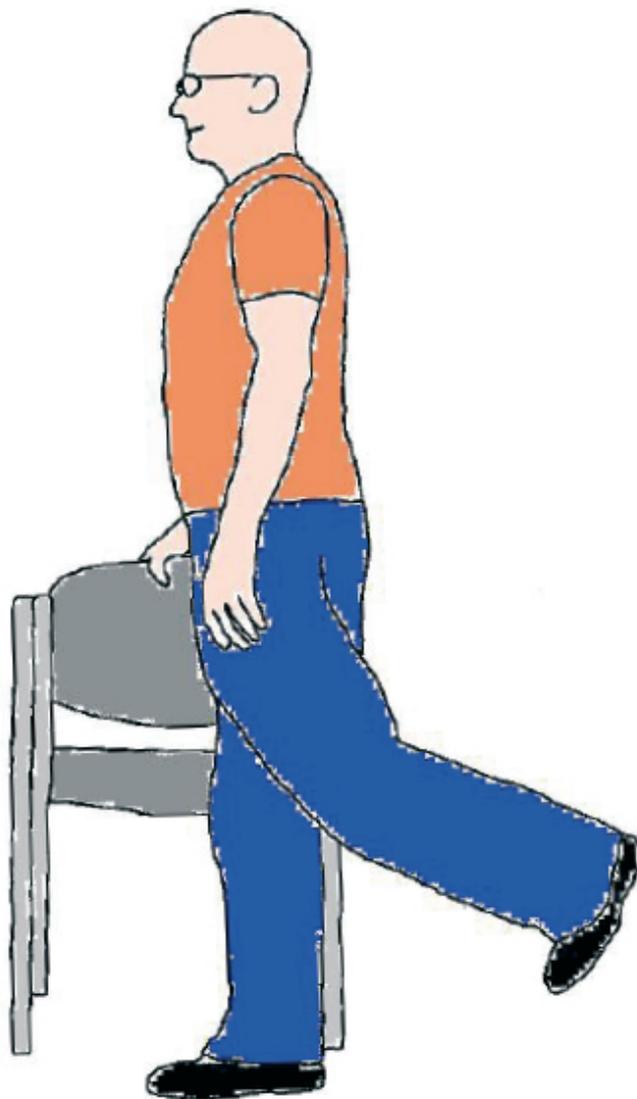
Pasos laterales

- Permanezca derecho de cara a su apoyo.
- De un paso lateral manteniendo las caderas hacia adelante y las rodillas rectas.
- Repita lado a lado 10 veces, manteniendo un ritmo confortable.



Balances a pata coja

- Permanezca derecho al lado de su apoyo.
- Balancee la pierna más alejada de la silla para adelante y para atrás de manera controlada.
- Realice 10 balances.
- Repítalo con la otra pierna.

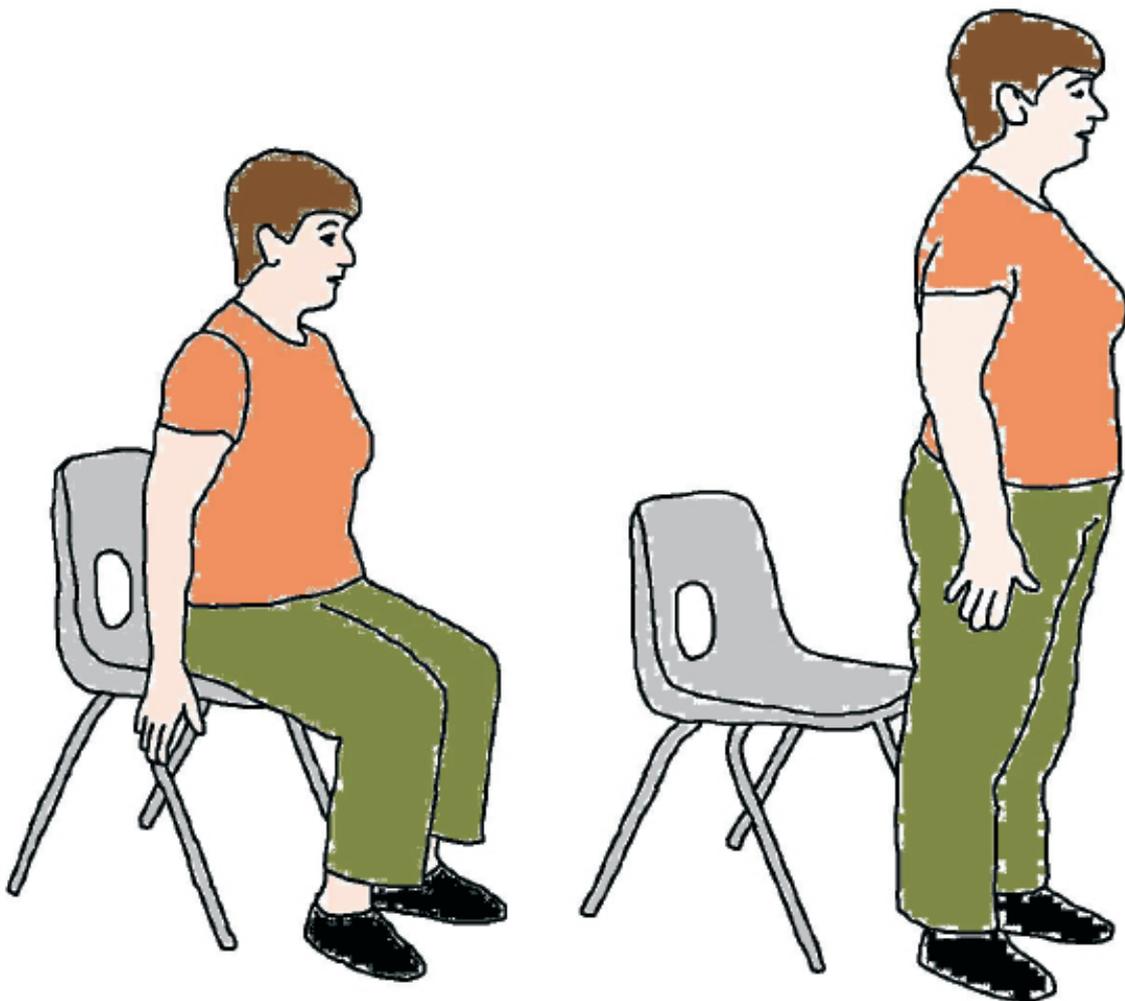


Ejercicios principales

Los siguientes 4 ejercicios son para mejorar sus huesos y su fuerza muscular.

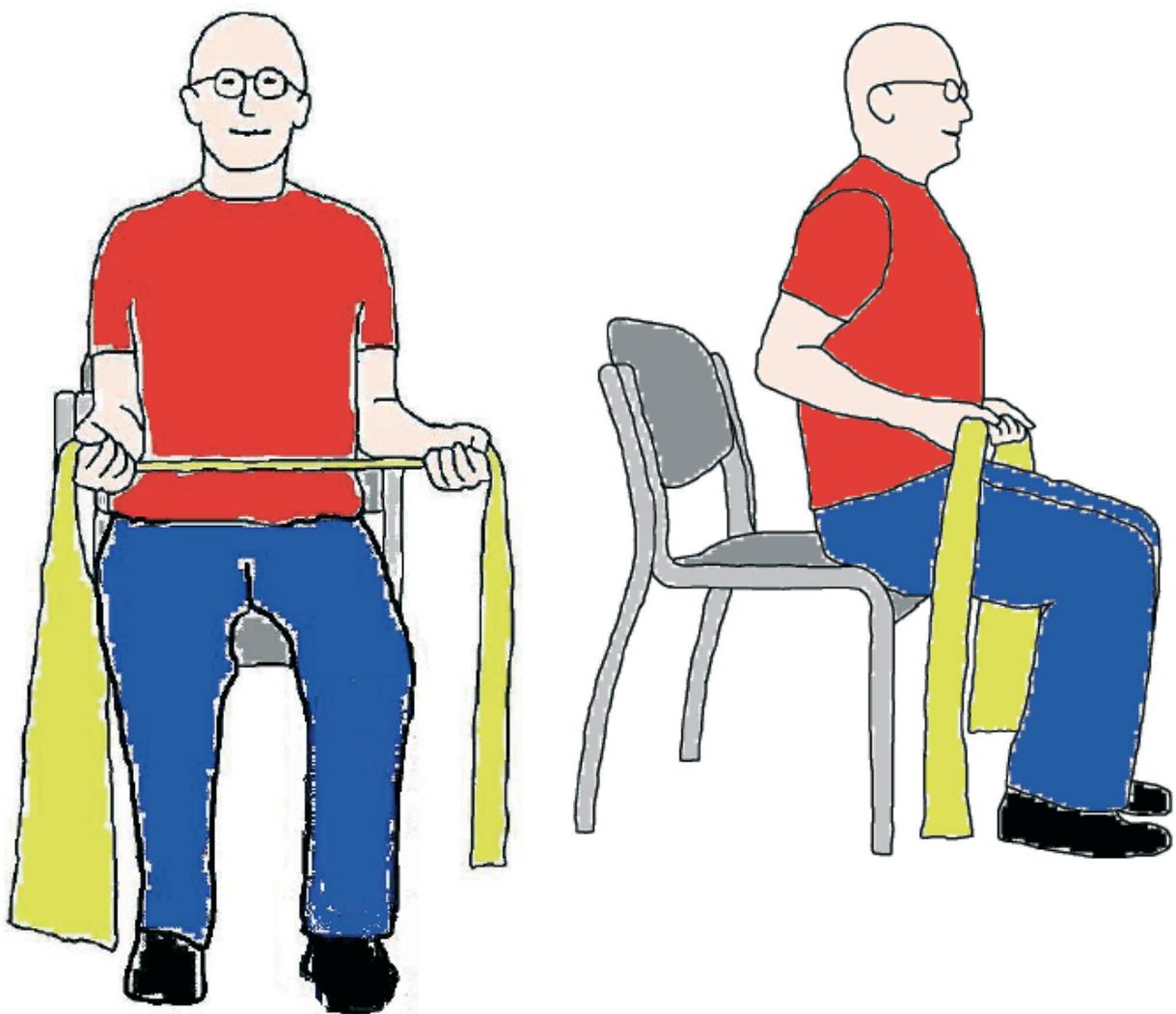
Levantarse

- Siéntese derecho cerca del borde de la silla.
- Sitúe su pie ligeramente atrás.
- Inclínese ligeramente hacia adelante.
- Levántese (use sus manos en la silla si es necesario).
- Retroceda hasta que las piernas toquen la silla y baje el culo lentamente hasta que vuelva a estar en la silla.
- Repítalo 10 veces.



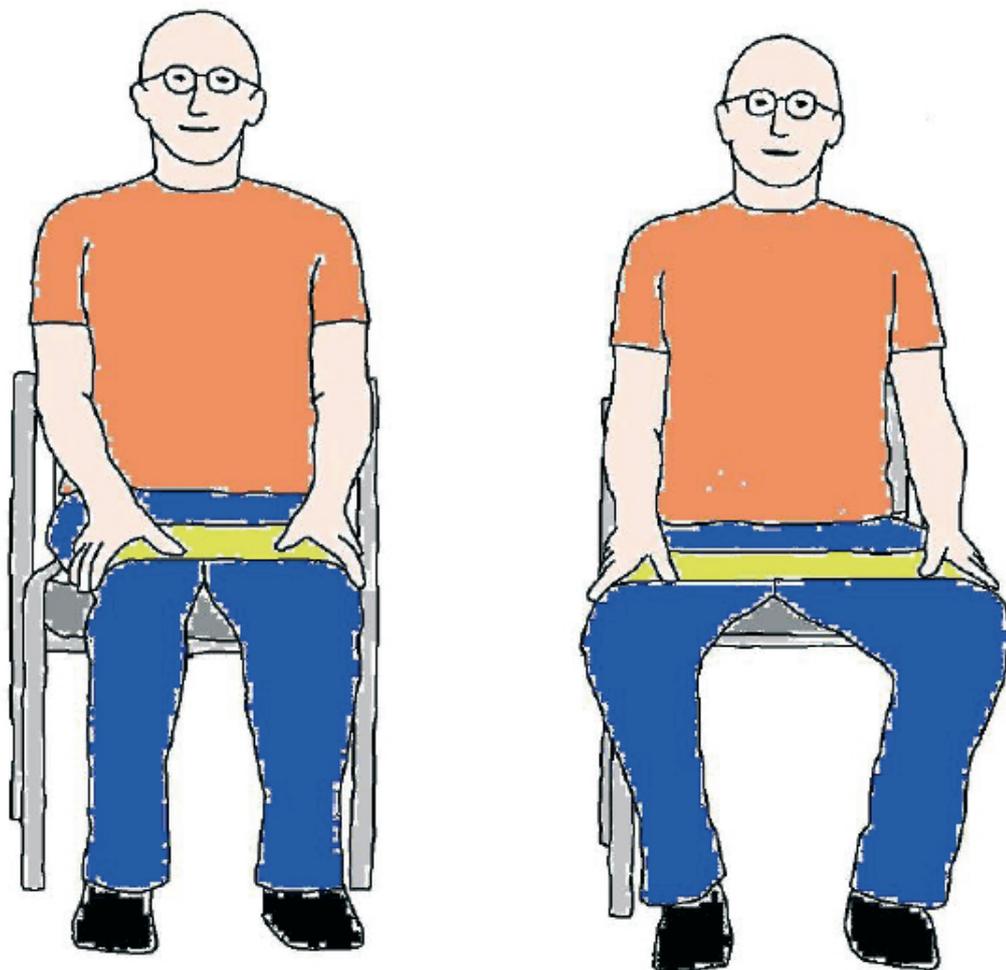
Fortalecimiento de la parte superior de la

- Sostenga la cinta con las palmas hacia arriba y las muñecas rectas.
- Separe las manos y dirija la banda hacia su cadera juntando las escápulas
- Mantenga la posición contando lentamente hasta 5 respirando normal
- Vuelva a la posición inicial y repítalo 7 veces más.



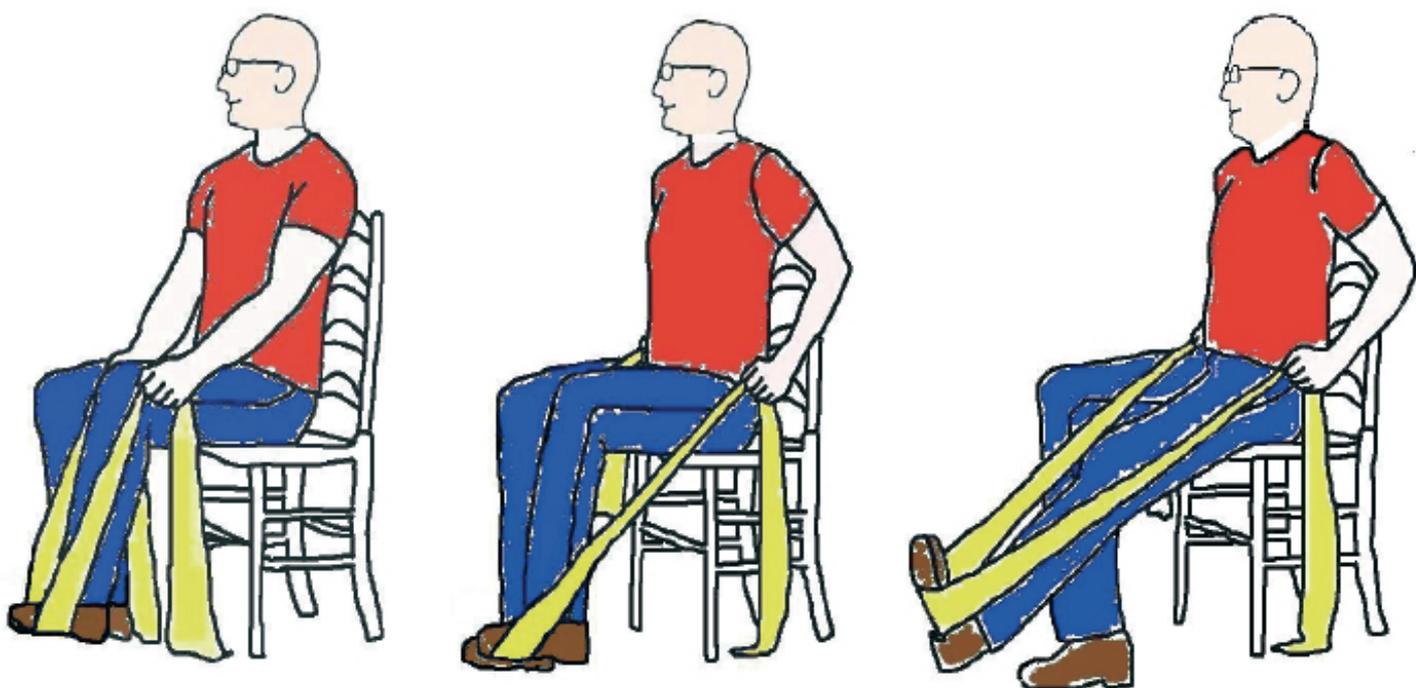
Fortalecimiento de la parte exterior del muslo

- Siéntese erguido cerca del borde de la silla con los pies y rodillas juntos y a continuación enrolle la cinta alrededor de las piernas (mantenga la cinta lo más plana posible)
- Ponga los pies y rodillas atrás separadas a la altura de la cadera.
- Empuje las rodillas hacia afuera, **con los pies pegados completamente al suelo** y mantenga la posición contando lentamente hasta 5.
- Relájese lentamente y repítalo 7 veces más.



Fortalecimiento del muslo

- Siéntese erguido en la silla.
- Ponga la cinta bajo un pie y cójala con ambas manos al nivel de la rodilla (dibujo 1).
- Levante un poco el pie del suelo y tire las manos hacia sus caderas (dibujo 2).
- Ahora haga presión con los talones y aléjelos hasta que su pierna esté estirada y su talón casi toca el suelo (dibujo 3).
- Mantenga la posición contando lentamente hasta 5 y vuelva a la posición inicial (dibujo 1).
- Repita 6-8 veces con cada pierna

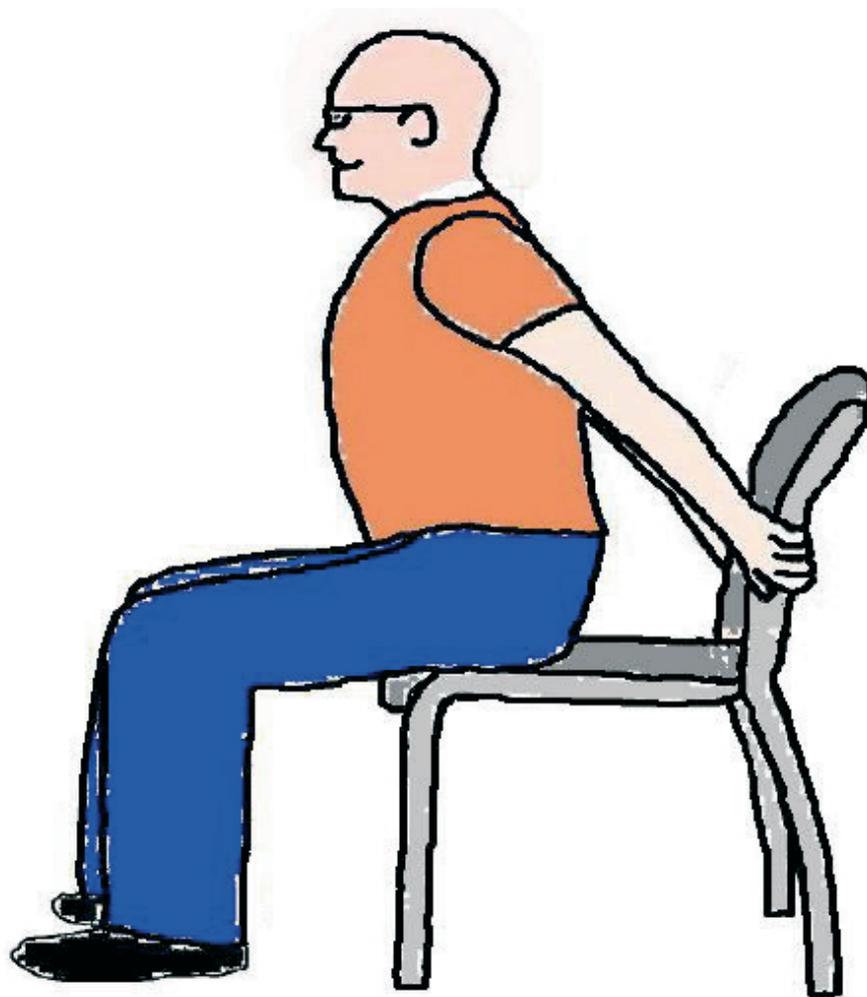


Finalización de la sesión

Acabe caminando a paso relajado durante 1-2 minutos y después realice todos los estiramientos que vienen a continuación:

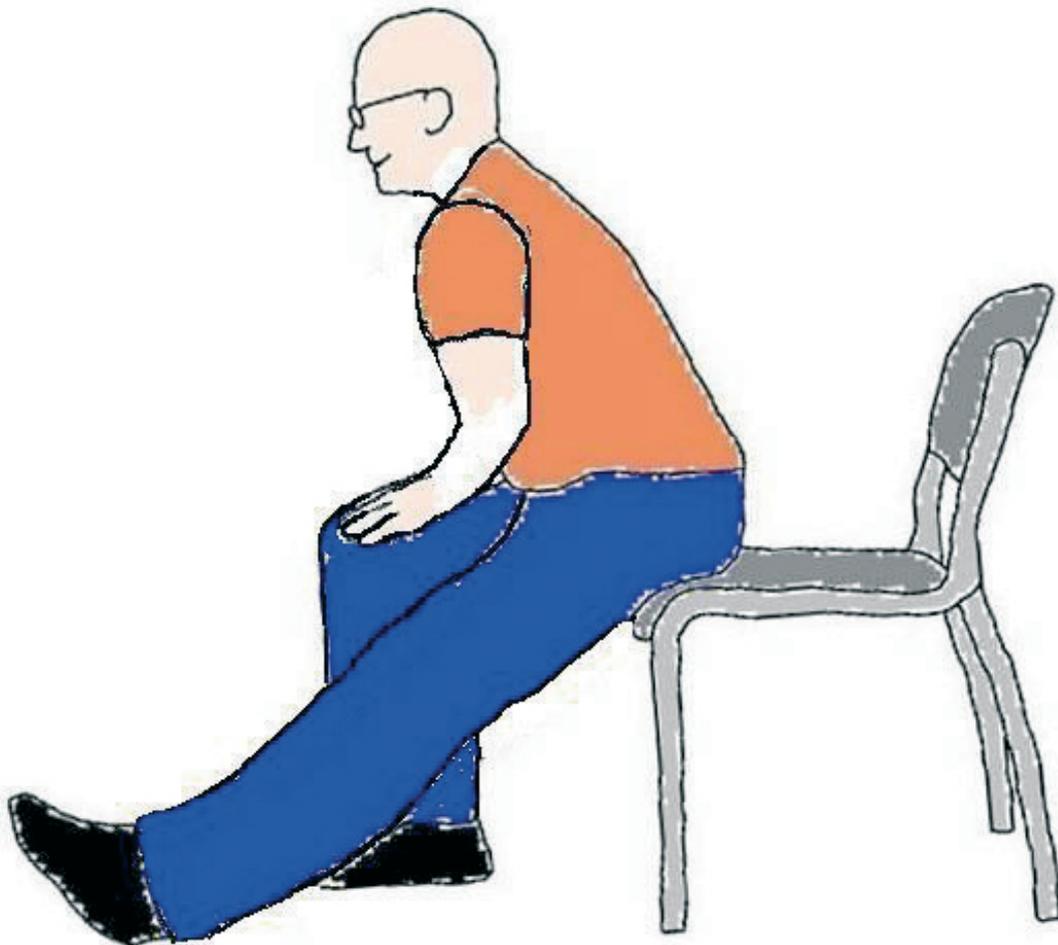
Estiramiento de pecho

- Siéntase erguido lejos del respaldo de la silla.
- Alcance la parte de atrás con ambos brazos y agarre el respaldo de la silla.
- Saque pecho hasta que sienta que está estirado.
- Aguante durante 10-20 segundos.
-



Estiramiento de la parte posterior del muslo

- Asegúrese que está justo en el borde delantero de la silla.
- Estire una pierna poniendo el talón en el suelo.
- Ponga ambas manos en la otra pierna y siéntese erguido
- Inclínese hacia adelante con la espalda recta hasta que sienta el estiramiento de la parte de atrás de su muslo.
- Aguante durante 10-20 segundos.
- Repítalo en la otra pierna.



Estiramiento de gemelos

- Póngase detrás de la silla aguantándola con ambas manos.
- Dé un paso atrás con una pierna y presione el talón hacia abajo.
- Compruebe que ambos pies apuntan hacia adelante.
- Sienta el estiramiento en sus gemelos.
- Mantenga la posición de 10 a 20 segundos.
- Repítalo en la otra pierna.



Acabado!

¡Bien hecho! Ha acabado sus ejercicios por hoy.

Intente hacer estos ejercicios caseros al menos dos veces más esta semana. Fije un día y una hora para estas sesiones ahora.

Progresión del equilibrio

Una vez que empiece a hacer los ejercicios de equilibrio con seguridad de manera gradual, podrá intentar GRADUALMENTE reducir la cantidad de apoyo manual que utiliza. Esto lo puede hacer liberando su dedo meñique para ver si aún puede mantener el equilibrio. El siguiente paso es liberar el dedo anular, y cuando lo domine, el dedo corazón, de manera que mantenga su equilibrio aguantándose solo con su dedo índice. Asegúrese de que domina cada etapa antes de pasar a la siguiente.

Reconocimientos:

Nos gustaría reconocer las siguientes fuentes de contenido:

The Postural Stability Instructor Manual, Later Life Training, 2008, 2010, 2012.

Skelton DA, Dinan S et al. Tailored group exercise reduces falls in community dwelling older frequent fallers; an RCT, Age and Ageing. 2005, Vol 34, p636-639.

Skelton DA, et al. Bone Mineral Density Improvements Following FaME in Frequently Falling Women Age 65 and Over: An RCT. Journal Aging and Physical Activity 2008; Vol 16: pS89-90.

Agradecimientos adicionales a:

Steve Richardson, Crashed Inventors, por el “diseño” del panfleto.

Profesor John Campbell y Dr Clare Robertson por su permiso para utilizar el Programa de Ejercicios OTAGO y por su continua colaboración con LLT.

Dr Susie Dinan-Young y Prof Dawn Skelton por su apoyo técnico en curso.

Este folleto ha sido traducido del inglés por el Institut de l'Envel·liment de la Universitat Autònoma de Barcelona en nombre de la Red Temática ProFouND (Prevention of Falls Network for Dissemination)



www.profound.eu.org

Later Life Training © 2014

Este folleto puede ser reproducido sin cargos.