



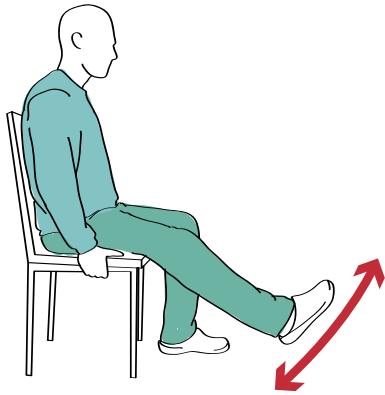
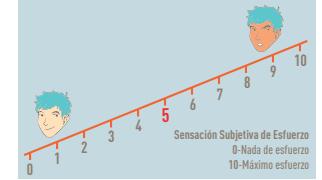
COLEGIO PROFESIONAL DE
FISIOTERAPEUTAS DE ARAGÓN

Ejercicios para personas mayores en este período de confinamiento

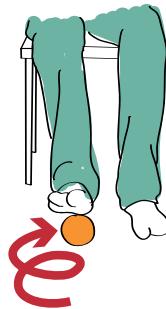


INDICACIONES

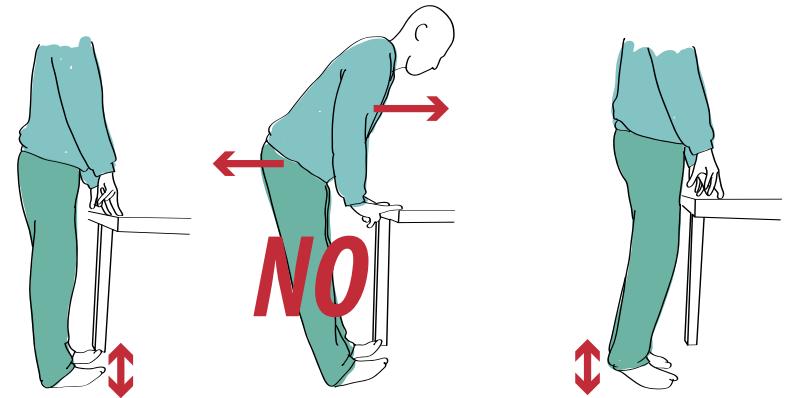
- Estos ejercicios están pensados para personas mayores de 65 años.
- Si padece alguna enfermedad cardíaca, respiratoria, o patología que condicione su estado consulte con un fisioterapeuta colegiado, antes de realizarlos.
- Ningún ejercicio debe producirle dolor, si así fuese detenga la práctica inmediatamente y consulta con un fisioterapeuta colegiado.
- Pare si se marea, se encuentra mal, si tiene nauseas, dolor de cabeza, sudoración excesiva, cansancio desproporcionado o palpitaciones.
- Descanse entre ejercicios 30 segundos, al menos.
- Nunca superaremos el 5 en la escala de fatiga



- Sentados flexionar y extender la rodilla (opcional; colocar un pequeño peso en los tobillos 0,5/1KG)
10 repeticiones con cada pierna

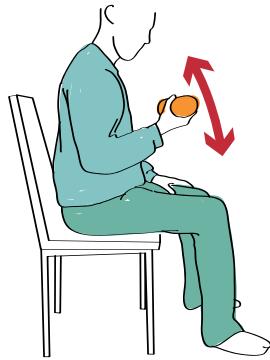


- Sentados con una pelota de plástico debajo del pie, dibujar los números (0 al 9) en el suelo, con el pie.



- De pie, sujetos a una superficie estable, ponerse de puntillas y de talones (con el tronco recto) (opcional; si se dispone de buen equilibrio se puede hacer este ejercicio alternativamente).
10 repeticiones

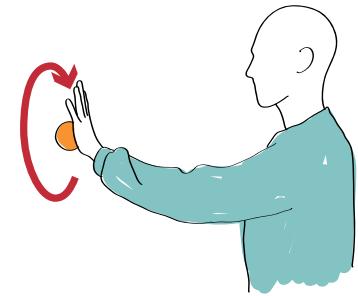




- Sentados con el brazo pegado al cuerpo, sujetando una botella de 0,33/0,5L, flexionar y estirar el codo (se puede variar el peso de la botella según la cantidad de agua o tierra que se meta)
10 repeticiones

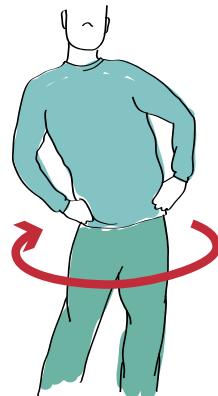


- Sentados con el brazo pegado al cuerpo, codo a 90º y el pulgar hacia arriba, se coloca una toalla de mano doblada debajo del codo y se aprieta la misma contra el tronco, durante dos segundos
¡Si padece de patología cardíaca no realizar!
10 repeticiones

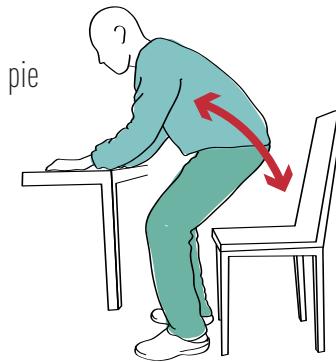


- De pie cerca de la pared, con el brazo estirado a la altura del hombro sujetaremos una pelota de plástico en la pared y escribiremos los números en la pared a la altura del pecho.

- Movilizar la cadera en círculos (como referencia marcaremos los cuatro puntos cardinales)
10 veces, 5 en cada sentido



- Pasar de sentado a de pie
6 repeticiones

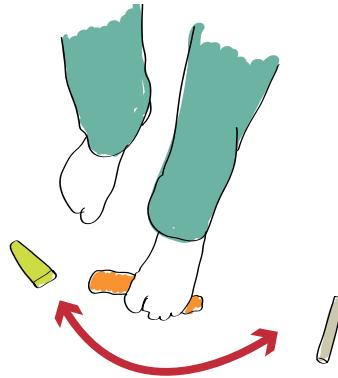


INDICACIONES

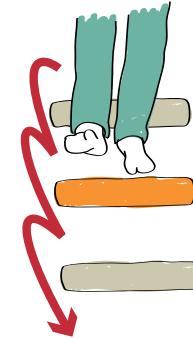
- Estos ejercicios están pensados para personas mayores de 65 años.
- Si padece alguna enfermedad cardíaca, respiratoria, o patología que condicione su estado consulte con un fisioterapeuta colegiado, antes de realizarlos.
- Ningún ejercicio debe producirle dolor, si así fuese detenga la práctica inmediatamente y consulta con un fisioterapeuta colegiado.
- Pare si se marea, se encuentra mal, si tiene náuseas, dolor de cabeza, sudoración excesiva, cansancio desproporcionado o palpitaciones.
- Descanse entre ejercicios 30 segundos, al menos.
- Nunca superaremos el 5 en la escala de fatiga
- Es importante que no sobrestime su capacidad con estos ejercicios (*), comience de forma progresiva y si es necesario bajo supervisión de otra persona.



- Lanzamiento de una pelota contra una pared y cogerla (opcional; con 1 o 2 manos) (*)
- Realizar construcciones con juegos de madera, piezas encajables.
- Realizar puzzles
- Lanzar pelota al aire y antes de cogerla dar 1, 2, 3... palmadas. (se puede hacer de pie o sentado, según la capacidad de cada uno)
- Sentado agarrar con los dedos de los pies objetos del suelo (comience por una toalla, calcetín y luego pinzas, lápices...)



- Andar por el pasillo pasando por encima de pequeños obstáculos (toallas enrolladas en el suelo, por ejemplo) (*)



- Andar por el pasillo esquivando obstáculos (sillas, escobas... por ejemplo) (*)



INDICACIONES

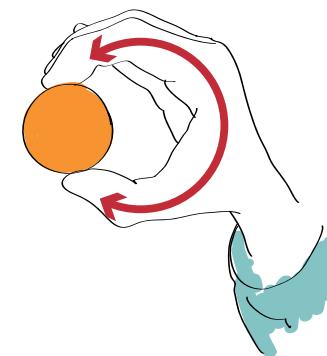
- Estos ejercicios están pensados para personas mayores de 65 años.
- Ningún ejercicio debe producirle dolor, si así fuese detenga la práctica inmediatamente y consulta con un fisioterapeuta colegiado.
- En caso de artrosis, se recomienda realizar los ejercicios después de la aplicación de calor (almohadilla eléctrica, saco de semillas...) 15 minutos.

- Barajar cartas.
- Colocaremos un pequeño puñado de legumbres (judía blanca, garbanzo, lentejas, en función de la capacidad de cada uno) y una a una la dejaremos en un vaso que colocaremos al lado
Cambiando de dedo [pulgar-índice, pulgar-corazón...] cada vez.
- Con una plastilina blanda colocaremos los dedos juntos en el centro y los separaremos a la vez, haciendo surcos en ella.
- Con una plastilina blanda colocaremos los dedos separados en los bordes y los juntaremos a la vez, haciendo surcos en ella.
- Con unas pinzas de tender la ropa blandas, las colocaremos en una cuerda, borde una lata...
Cambiando de dedo [pulgar-índice, pulgar-corazón...] cada vez.

- Apoyando el antebrazo en la mesa, sujetaremos un huevo duro de forma alternativa con cada dedo (al principio colocar la base ancha en contacto con la mesa), y escribiremos los números (0 al 9)



- Apoyando el antebrazo en la mesa, sujetaremos una pelota blanda con la yemas del pulgar y el índice y haciendo una "C" con los dedos apretaremos suavemente la pelota (5 veces), luego lo haremos con el pulgar y el corazón, pulgar-meñique, pulgar-índice.



Alfonso Callejero Guillén
nº colegiado 699

