

TABLA DE EJERCICIOS

Si es posible realizar la actividad en compañía y marcar como rutina diaria.

EJERCICIOS 3-5 VECES A LA SEMANA (duración 1H aprox.)

Siempre se realizaran sentados con la espalda bien apoyada en el respaldo de una silla.

CUELLO.

- Miramos a la derecha cogiendo aire, expulsamos en el centro. Miramos a la izquierda cogiendo aire y expulsamos en el centro.
- Llevamos la oreja al hombro derecho cogiendo aire, expulsamos volviendo al centro. Lo mismo hacia la izquierda. Hay que tener en cuenta que sea la oreja la que va al hombro, es decir que el hombro no suba.
- Llevamos la barbilla a la axila derecha cogiendo aire, expulsamos volviendo al centro. Lo mismo hacia la izquierda.
- Llevamos la barbilla al pecho expulsando aire, subimos creciendo como si nos tiraran del pelo hacia arriba cogiendo aire.
- Llevamos al barbilla al pecho y desde ahí con los ojos bien abiertos y despacio realizamos un giro hacia la derecha; cuando llegemos al pecho de nuevo con la barbilla realizamos otro giro hacia la izquierda.

Cada movimiento se realizara unas diez veces muy lentos, si en algún momento nos mareamos, parar, respirar profundamente y después de unos segundos seguir.

HOMBROS Y BRAZOS.

- Realizamos 5 círculos hacia delante y 10 hacia atrás.
- Subimos los hombros hacia arriba (como diciendo "no se") y los bajamos todo lo que se pueda 10 veces.
- Llevamos los hombros hacia delante (como si tuviésemos frío) y hacia atrás (sacando pecho) todo lo que se pueda. 10 repeticiones
- Subimos los brazos extendidos todo lo que se pueda hacia arriba y bajamos llevándolos hacia atrás lo más posible sin doblar la cintura. 10 veces.
- Nos abrazamos fuerte y después abrimos los brazos todo lo que se pueda. 10 veces.
- Subir el brazo extendido desde el lado contrario, como si sacásemos una espada. 10 veces con cada brazo.
- Extender los brazos hacia delante como si cogiéramos algo y "tirar" de el hacia nosotros como si estuviéramos remando. 10 veces

CODOS

- Pegamos los codos a los costados y realizamos círculos con los antebrazos 10 hacia dentro y 10 hacia fuera.
- Seguimos con los codos pegados y giramos las palmas de las manos hacia abajo y arriba 20 veces.
- Estiramos los brazos delante del cuerpo con las palmas hacia abajo, las llevamos las palmas de las manos a los hombros y estiramos, 20 veces.

MUÑECAS Y MANOS.

- Giramos las muñecas hacia dentro y hacia fuera, primero 10 veces con los puños cerrados y después 10 veces con las manos abiertas.
- Hacemos círculos con las muñecas, como si bailáramos flamenco
- Mover todos los dedos estirado como si se tocara el piano. 30 segundos
- Mover todos los dedos como si se tocasen las castañuelas. 30 segundos
- Sacudimos las manos hacia abajo y nos abanicamos. 30 segundos
- Contar con los dedos. 30 segundos

CINTURA.

- Brazos a lo largo del cuerpo con las palmas apoyadas en las patas traseras de una silla; inclinamos el tronco hacia uno y otro lado. 10 veces a cada lado despacio e inclinado lo máximo posible.
- Manos en los muslos sentados, bajar lo más posible con la mano deslizando por la pierna intentando llegar a los pies. 10 veces.
- Nos agarramos los codos por delante del pecho, de pie o sentados y giramos el tronco hacia uno y otro lado acompañando la mirada con el movimiento para girar más. 10 veces a cada lado.

PIERNAS Y TOBILLOS.

- Sentado, subimos las rodillas al pecho alternando una y otra pierna, 20 veces
- Sentados, zapateamos en el suelo subiendo menos las rodillas durante 1 minuto.
- Sentados, con el pie apoyado en el suelo, realizamos círculos hacia fuera, los más grande posible sin separar la planta del pie del suelo. 20 veces con cada pierna.
- Sentados, estiramos las piernas delante y las encogemos hacia atrás. Las dos a la vez 20 veces.
- Sentados realizamos el movimiento de pegar patada a un balón, primero 10 veces con una pierna y después otras 10 veces con la otra.
- Sentados estiramos las piernas hacia delante elevadas, y aguantamos 1 minuto
- Sentados con las rodillas dobladas, separamos las piernas todo lo que podamos 20 veces
- Sentados elevamos las piernas y realizamos giros con los tobillos hacia dentro y hacia fuera durante un minuto.
- Sentados con los pies apoyados en el suelo realizar el movimiento de coser a máquina antigua, con ambos durante un minuto.
- Sacudimos las piernas y las palmoteamos para relajarlas.

NOTA: si el paciente se cansa al realizar todos los ejercicios el mismo día se alternara un día ejercicio de cuello, hombro, cuello y mano durante 30 minutos; y otro día cintura y piernas durante otros 30 minutos.

Firmado Fisioterapeutas:

Óscar García Sánchez

Nº Col: 5855

Guillermo Giraldez Peiteado

Nº Col: 8677

Alessandro Riggio

Nº Col: 41-8842