

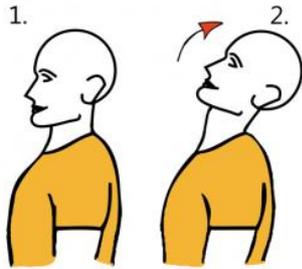


# IL·LUSTRE COL·LEGI OFICIAL DE FISIOTERAPEUTES DE LA COMUNITAT VALENCIANA

## PROGRAMA DE EJERCICIO Y MOVIMIENTO

Dada la situación actual y pensando en el bienestar de nuestros usuarios, nuestro objetivo desde el centro es dotar a los usuarios y familias de un programa simple pero eficaz para el mantenimiento de las capacidades físicas y evitar el sedentarismo, que en estos casos sería un agravante todavía mayor.

### Extensión cervical



1 Series 10 reps

Movemos la cabeza hacia arriba y hacia abajo diciendo "SÍ" con la cabeza.

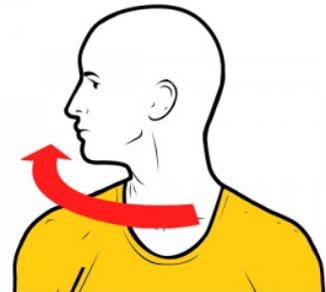
### Inclinación de la cabeza a la derecha



1 Series 10 reps

Inclinamos la cabeza hacia un lado y hacia otro, aproximando la oreja al hombro.

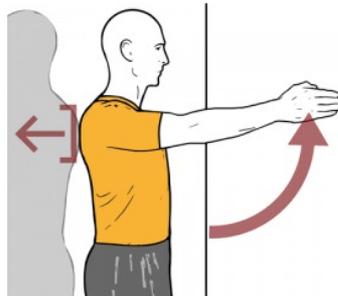
### Rotación del cuello a la derecha



1 Series 10 reps

Giramos la cabeza hacia un lado y hacia otro diciendo "NO" con la cabeza.

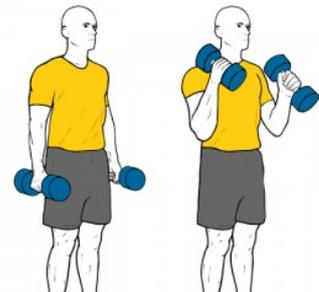
### Control escapular con flexión de hombro



1 Series 10 reps

Levantamos los dos brazos a la vez hacia arriba. Variante, levantar los brazos de forma alterna primero uno y luego otro

### Curl de bíceps con mancuernas de pie agarre tipo martillo

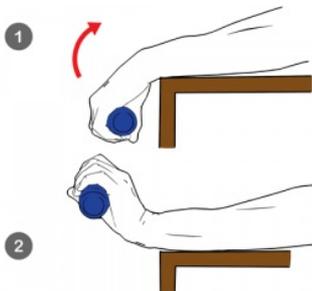


1 Series 10 reps

Tocamos los hombros con las manos, ambos brazos a la vez. No es necesario utilizar peso extra.

Si alguno de los movimientos de la cabeza produce DOLOR o sensación de MAREO, NO REALIZAR NINGÚN EJERCICIO.

### Extensión de muñeca con carga



1 Series 10 reps

Movemos la muñeca en todas las direcciones. Hacia arriba y hacia abajo y haciendo círculos. No es necesario peso extra.

### Flexión de cadera sentado



1 Series 10 reps

Levantamos la rodilla hacia arriba, primero una y luego la otra. Variante, subir las dos hacia arriba a la vez.

### Extensión de cuádriceps sentado con banda elástica



1 Series 10 reps

Levantamos el pie hacia arriba, primero uno y luego otro. Variante, los dos a la vez. No se necesita la banda elástica.

## PROGRAMA DE EJERCICIO Y MOVIMIENTO

### Flexión plantar y dorsiflexión



1 Series 10 reps

Levantamos la punta del pie hacia arriba y hacia abajo, primero un pie y luego el otro. Variante, los dos a la vez.

### Eversión e inversión



1 Series 10 reps

"Dibujamos" un círculo con la punta del pie, en una dirección y luego en la otra.

\*Se realizarán todos los ejercicios sentado/a en una silla, 10 repeticiones de cada ejercicio de forma lenta y pausada.

Se recomienda también realizar pequeños paseos por casa 2-3 veces al día, con andador o autónomos según las capacidades.