

Recomendaciones de  
**Ejercicio físico**  
para **personas** con  
**diabetes mellitus tipo II**

# Anexo: **Otros ejercicios**



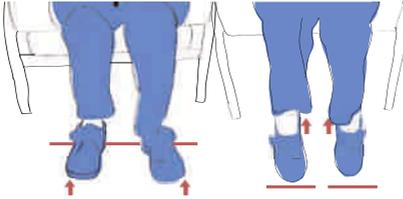
## Información para pacientes

Unidad de Educación de diabetes  
Unidad de Fisioterapia  
Hospital Clínico San Carlos



**Hospital Clínico**  
**San Carlos**

## 1. EJERCICIOS de CALENTAMIENTO



### 1.A Flexo-extensión de tobillos:

Movemos los pies arriba y abajo.



### 1.B Flexo-extensión de rodilla:

Extendemos la rodilla, manteniendo la postura 5 segundos y luego la bajamos despacio.



### 1.C Flexión de cadera:

Subimos la pierna con la rodilla flexionada, mantenemos 5 segundos y bajamos.

El movimiento es similar a si aplastáramos algo contra el suelo.

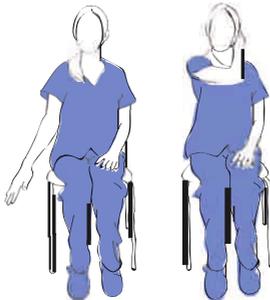
## 2. EJERCICIOS para el MIEMBRO SUPERIOR



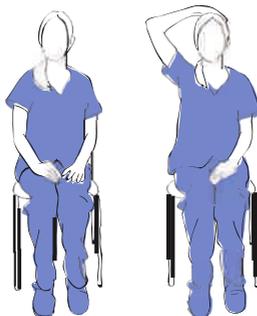
### 2.A Elevación de brazos:

Al igual que en la postura de tumbado boca arriba, coger las manos entrelazadas y con codos estirados levantar los brazos.

Mantener 5 segundos y bajar.



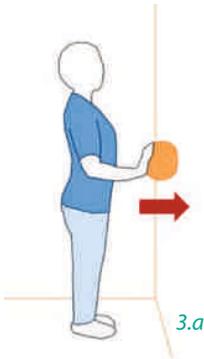
- 1.B Con la mano derecha tocar la oreja izquierda, posteriormente con la mano izquierda tocar la oreja derecha.



- 1.C Con la mano derecha hacer el gesto de peinarse, después repetir el ejercicio con la otra mano.

### 3. EJERCICIOS ISOMÉTRICOS

Empujar una pelota en diferentes direcciones sin provocar desplazamiento del brazo ni del cuerpo, como indican los dibujos.

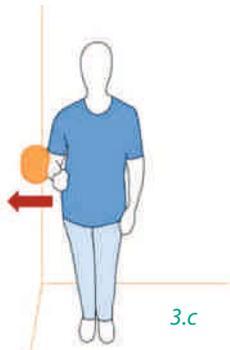


#### 3.a De pie, frente a una pared

Brazo pegado al cuerpo, codo a 90° y mano sobre la pelota. Empujar hacia delante con el puño.

#### 3.b De pie, de espaldas a una pared

Brazo pegado al cuerpo, codo a 90°. Empujar hacia detrás la pelota con la parte superior del codo.



#### 3.c De pie, de lado junto a la pared

Brazo pegado al cuerpo, codo a 90°. Empujar con la parte lateral del antebrazo.

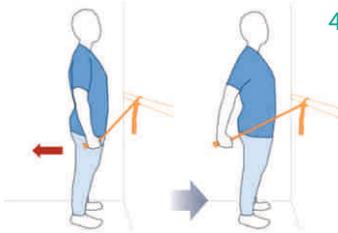
#### 3.d De pie, con la pelota entre el cuerpo y el brazo.

Codo a 90°. Empujar intentando juntar el antebrazo con el cuerpo.

## 4. EJERCICIOS con una GOMA

Enganchar una goma elástica a la altura del codo, por ejemplo, en el picaporte de una puerta.

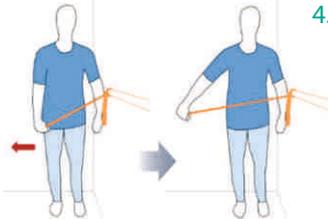
**Posición de partida:** De pie con el brazo a lo largo del cuerpo.



### 4.a Extensión de hombro:

De frente al punto de anclaje.  
Con el estirado, tirar hacia detrás de la goma.

*Aguantar tres segundos y volver lentamente hasta la posición de partida.*

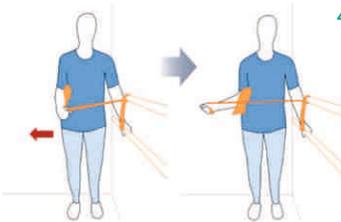


### 4.b Separación de hombro:

De lado al punto de anclaje, con el brazo sano cerca de dicho punto.

Con el codo estirado separar el brazo del cuerpo poniendo en tensión la goma.

*Aguantar tres segundos y volver lentamente hasta la posición de partida.*

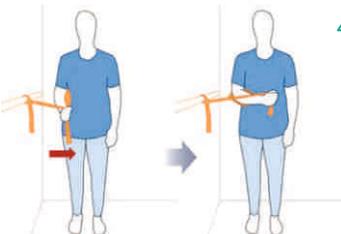


### 4.c Rotación externa de hombro:

De lado al punto de anclaje, con el brazo sano cerca de dicho punto.

Con el codo a 90°, colocar una toalla entre el brazo y el cuerpo. Poner en tensión la goma separando la mano del cuerpo sin dejar caer la toalla.

*Aguantar tres segundos y volver lentamente hasta la posición de partida.*



### 4.d Rotación interna de hombro:

De lado al punto de anclaje, con el brazo lesionado cerca de dicho punto. Con el codo a 90° colocar una toalla entre el brazo y el cuerpo. Poner en tensión la goma acercando la mano al cuerpo sin dejar caer la toalla.

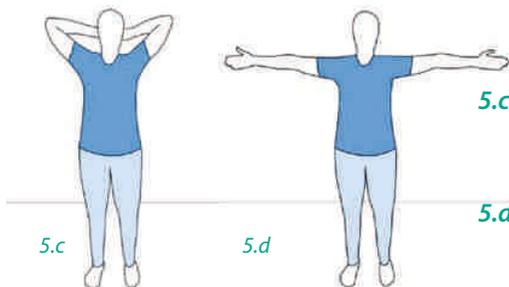
*Aguantar tres segundos y volver lentamente hasta la posición de partida.*

## 5. PATRONES de MOVIMIENTO



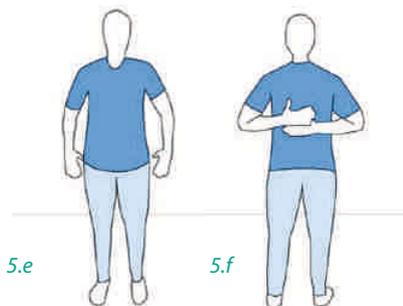
5.a Subir los brazos por delante.

5.b Dar una palmada al llegar arriba.



5.c Llevar las manos a la nuca. Una vez colocadas abrir los codos al máximo.

5.d Desde ahí abrir los brazos en cruz.

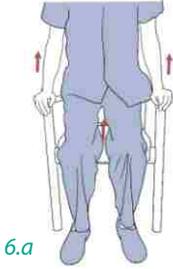


5.e Bajar llevando el dorso de las manos hacia los glúteos.

5.f Subir el dorso de la mano por la espalda lo máximo posible.

**Realizar el recorrido a la inversa**

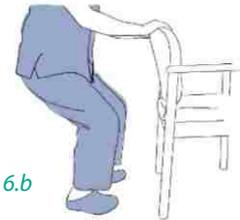
## 6. EJERCICIOS para MIEMBRO INFERIOR



6.a

### 6.a Pulsiones de brazos:

Con las manos apoyadas en la silla intente levantarse, aguante unos segundos y vuelva a sentarse.



6.b

### 6.b Sentadillas:

Doble las caderas y las rodillas como si se fuera a sentar, lentamente póngase de nuevo recto.



6.c

### 6.c Sujetándonos en una superficie estable:

Apóyese solo con una pierna, doblando la rodilla de la otra. Mantenga la postura unos 10 segundos. Posteriormente cambie de pierna y hágalo con la otra. Si le cuesta mucho mantener esta postura, en vez de doblar la rodilla tanto dóblela un poco, apoyando la punta del pie en el suelo.



6.d

### 6.d Marcha en el sitio:

Camine elevando la rodilla hacia el pecho (como si estuviera subiendo escalones).

*Si hacer los ejercicios en los que tiene que sujetarse con dos manos a una superficie estable le resulta fácil, puede progresar a agarrarse sólo con una mano y posteriormente con la punta de los dedos.*

*Para realizar estos ejercicios sin agarrarse a nada debe sentirse muy seguro (teniendo una fuerza y equilibrio adecuados).*