

EJERCICIOS PARA PACIENTES CON MOVILIDAD NORMAL QUE PUEDEN CAMINAR

Los **objetivos iniciales** de estos ejercicios son mantener la fuerza que el paciente presentaba antes de la fractura (conservando la movilidad y evitando la pérdida de tono muscular) y evitar problemas derivados del encamamiento/sedentarismo.

El **objetivo principal** es el restablecimiento de la capacidad que tenía la persona para caminar antes de la fractura con mejoría de la marcha y control del dolor.

Es preferible, sobretodo al principio, que realice los ejercicios bajo supervisión de un familiar o cuidador.



Trabajar la FUERZA:

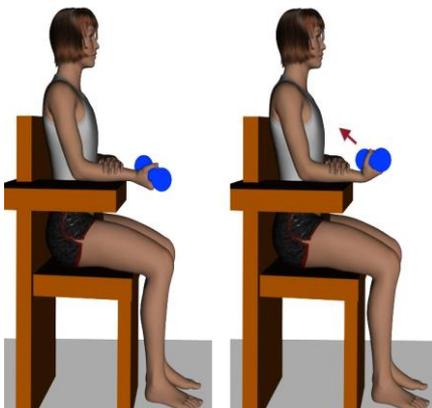
- BRAZOS:

○ Ejercicio flexión codo:

- OBJETIVO: Aumentar masa y fuerza muscular en músculos flexores del brazo.
- PROCEDIMIENTO: Sentado con brazos estirados a lo largo del cuerpo y pesa (botellines de agua, Kg de arroz o legumbres...) en cada mano. Doblar los codos dirigiendo las pesas hacia los hombros.
- 10 REPETICIONES cada vez.

○ Ejercicio flexión hombro:

- OBJETIVO: Aumentar masa y fuerza muscular músculos flexores hombro.
- PROCEDIMIENTO: Sentado con brazos estirados a lo largo del cuerpo con pesas (botellines de agua, Kg de arroz o legumbres...) en cada mano. Elevar pesas hacia delante con codos estirados hasta llegar a altura de los hombros.
- 10 REPETICIONES cada vez.



- PIERNAS:

○ Ejercicios de flexión cadera y rodillas:

- OBJETIVO: Aumentar la masa y fuerza muscular de las extremidades inferiores y mejorar el equilibrio.
- PROCEDIMIENTO: De pie y con los brazos apoyados en silla firme o mesa, eleve una rodilla y bájela a continuación. Después eleve la otra rodilla. El peso del cuerpo debe descansar, alternativamente, sobre la pierna no levantada.
- 30 REPETICIONES en total.

○ Sentadillas:

- OBJETIVO: Aumentar masa y fuerza muscular de los extensores de las piernas.
- PROCEDIMIENTO: De pie detrás de una silla firme o mesa y delante de una silla firme. Agacharse flexionando caderas y rodillas como si fuera a sentarse (sin que la rodilla nunca sobrepase la altura de la cadera) y retome la posición inicial.
- 30 REPETICIONES.



Trabajar la FLEXIBILIDAD:

- Flexibilidad de brazos, pecho y hombros:
 - OBJETIVO: Mejorar flexibilidad parte superior cuerpo.
 - PROCEDIMIENTO: De cara a la pared con espalda recta, “camine” lentamente con las manos por la pared hasta los que brazos sobrepasen la altura de la cabeza.
 - 10 REPETICIONES.

Trabajar el EQUILIBRIO (este ejercicio deberá hacerse SIEMPRE con supervisión):

- Mantenerse sobre la pierna:
 - OBJETIVO: Mejorar el equilibrio cuando se está de pie o se anda.
 - PROCEDIMIENTO: De pie, flexionar una pierna y mantenerla elevada durante 5 segundos. Bajar la pierna y hacer lo mismo con la otra.
 - Mantener la pierna elevada cada vez más segundos según se mejore (máximo 20 segundos)

