Consejos de fisioterapia ante el confinamiento:

El confinamiento al que nos encontramos sometidos por la espontánea aparición del Coronavirus, puede tener consecuencias negativas sobre nuestra salud, tanto físicas como psicológicas si reducimos de forma brusca la actividad física y abusamos del sedentarismo

La inactividad es uno de los factores de riesgo más importantes a tener en cuenta independientemente de la edad que tengamos, ya que puede producir como consecuencia pérdida de la fuerza muscular, atrofia, limitaciones articulares en los rangos del movimiento, dolor, obesidad, disminución de la capacidad respiratoria e incluso riesgo de padecer enfermedades cardiacas y coronarias.

Por estas razones se recomienda realizar diversas actividades físicas, no sólo para el mantenimiento de nuestras capacidades funcionales, sino también psicológicas ya que cuando realizamos ejercicio segregamos endorfinas, que reducen la ansiedad y el estrés.

El ejercicio también mejora nuestro sistema inmunitario, así que es importante tenerlo en cuenta dadas las circunstancias.

Se recomienda realizar sesiones diarias de 30-50 minutos dependiendo de nuestra edad y estado físico, donde se trabajen actividades encaminadas a fortalecer la musculatura y a mantener nuestras capacidades cardiorrespiratorias.

- Para fortalecer la musculatura utilizaremos ejercicios propios de cada músculo, CORE, ejercicios resistidos con lastres, pesas, cinchas elásticas …
- Para mantener las capacidades cardiorrespiratorias usaremos ejercicios diafragmáticos, de expansión costal, caminar, saltar, bicicleta estática, cinta de andar, elíptica, clases por internet de aerobic, baile….

o Ejercicios respiratorios:

1. **Respiración diafragmática:**

Cogemos aire por la nariz hinchando la barriga.

Lo soltamos por la boca con los labios fruncidos metiendo barriga

2. **Respiración de expansión costal**:

Cogemos aire las costillas van hacia las manos (apertura)
Al soltar las costillas se alejan de las manos (cierre)

3. **Respiración acompañada de movimiento de brazos**:

Cogemos aire subimos brazos, soltamos aire los bajamos

○ Ejercicios de Miembros inferiores:

1. **El puente (Glúteo mayor)**

Posición: Decúbito supino con rodillas flexionadas (90º) y pies apoyados en el suelo

Acción:

Espiramos Ombligo va hacia dentro

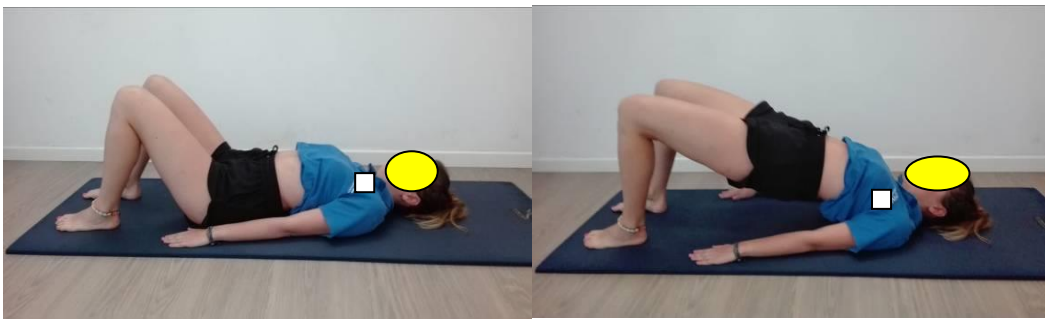
Glúteos prietos

Retroversión (Pubis hacia arriba)

Levantamos pelvis

Inspiramos al llegar a posición final y volvemos a exhalar mientras bajamos vértebra a vértebra al suelo, el ombligo lo tenemos bien metido hasta llegar a la posición de inicio.

Realizar 3 series de 15 repeticiones.



2. **Glúteo medio y menor:**

Posición: Decúbito lateral. Pierna de abajo flexionada, cabeza descansa sobre el brazo de debajo y la pierna de arriba estirada con la punta de los dedos del pié en dirección a nosotros.

Acción:

Espiramos Ombligo va hacia dentro

Glúteos prietos

Subimos la pierna de arriba despacio de manera que el talón suba antes que los dedos del pie.

Inspiramos mientras bajamos la pierna lentamente a posición de inicio.

Realizar 3 series de 15 repeticiones

<u>Isométrico:</u>

Posición: De pie al lado la pared, la rodilla que está apoyada en flexión de 90º. Ombligo bien metido y elongación del tronco hacia arriba

Acción: empujamos la pared con nuestra rodilla 8-10”

Tenemos q notar que trabaja la cadera que no esta apoyada en la pared.

Realizar 2 series de 10

3. **Estabilidad Cadera:**

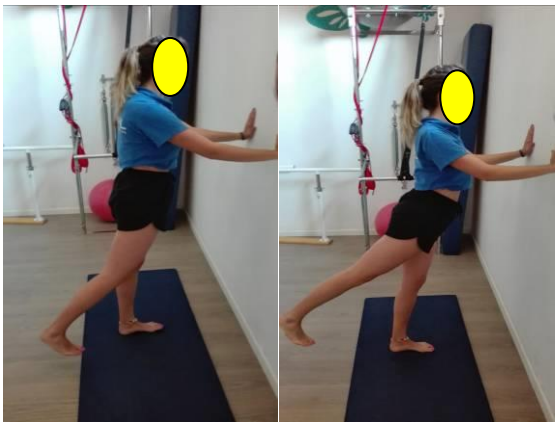
Posición: de pies rectos, agarrados a una espaldera/pared/barandilla. Ombligo bien metido, glúteos prieto y pubis hacia delante.

Acción: Llevamos una pierna hacia detrás (+/-10º) y vuelta despacio e intentando que la punta del pie mire a la espaldera/pared/barandilla en todo momento.

La cadera que trabaja la estabilidad es la que no realiza la acción

CUIDADO!! No compensar con las lumbares (extensión de tronco)

Caderas alineadas



BIEN MAL **X**

Para el **glúteo medio** la posición será la misma pero la pierna se dirige al lateral.

CUIDADO!! No compensar con inclinaciones de tronco

Caderas alineadas

BIEN MAL **X**

4. **Isquiotibiales:**

Posición: en decúbito supino con rodillas flexionadas <90º y apoyados los talones en el suelo.

Acción:

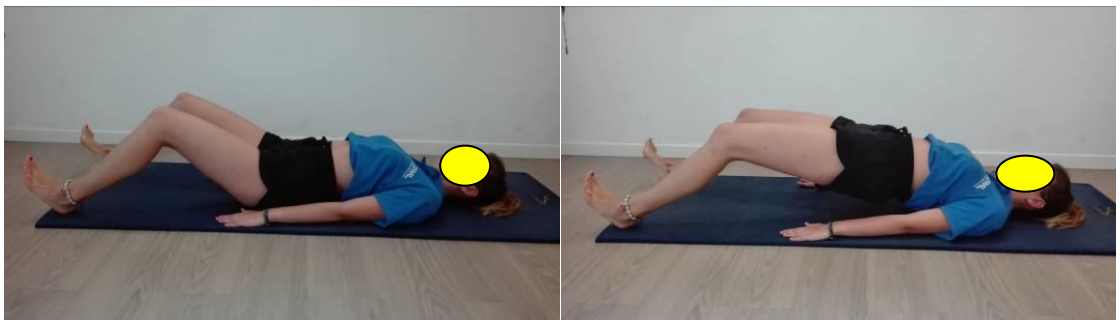
Espiramos Ombligo va hacia dentro

Glúteos prietos

Subimos la pierna de arriba despacio de manera que el talón suba antes que los dedos del pie.

Inspiramos mientras bajamos la pierna lentamente a posición de inicio.

Realizar 3 series de 15 repeticiones.



5. **Sentadillas (Cuádriceps, Glúteos)**

Posición: Piernas a la anchura de la cadera. Pies mirando al frente. Brazos estirados a 90º.

Acción:

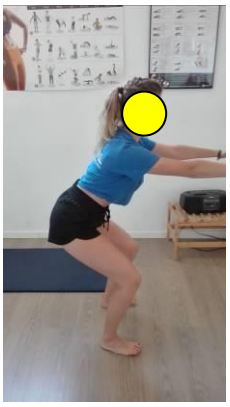
Espiramos Ombligo dentro

Glúteos prietos

Y bajamos el trasero hasta donde podamos sin que las rodillas sobrepasen la puntera del pie (peso del cuerpo hacia atrás). * ¡Cuidado! Espalda recta, cabeza alineada con el cuerpo.

Inspiramos abajo y al volver a exhalar el aire subimos, extendiendo las rodillas y finalizamos el ejercicio en la posición de inicio. ¡Hacer fuerza con el glúteo, apretar nalgas en la subida!

Realizar 3 series de 15 repeticiones.



BIEN MAL **X**

6. **Zancada**

Posición: Damos un paso, pies mirando al frente a la altura de caderas. Espalda recta, cabeza alineada.

Acción:

Espiramos Ombligo dentro

Glúteo prietos

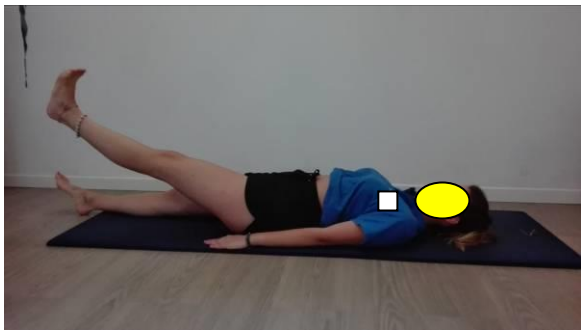
Y bajamos el trasero doblando ambas rodillas hasta los 90º sin que la rodilla de delante sobrepase la puntera del pie (peso del cuerpo en el punto central entre las piernas). * ¡Cuidado! Espalda recta, cabeza alineada con el cuerpo.

Inspiramos abajo y al volver a exhalar el aire subimos, extendiendo las rodillas y finalizamos el ejercicio en la posición de inicio. ¡Hacer fuerza con el glúteo, apretar glúteos en la subida!

7. **Flexores de cadera:**

Posición: De pies, erguidos con las piernas a la anchura de caderas.

Acción:



Espiramos Ombligo dentro

Y llevamos la pierna recta al frente (tipo patada pero controlando el movimiento) sin rotar la pelvis ni doblarse por las lumbares. Espalda recta, cabeza alineada y que el pie contrario no se abra.

Volvemos la pierna inspirando a la posición de inicio.

Aductores:

Posición: Sentado en una silla con una pelota mas o menos blanda entre las rodillas. Espalda recta y cabeza alineada, mirando al frente.

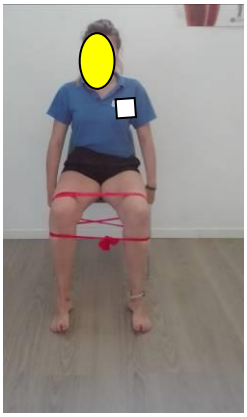
Acción:

Espiramos Ombligo dentro

Y hacemos fuerza con ambas rodillas hacia la pelota, apretándola.

Relajamos las rodillas inspirando y volviendo a la posición de inicio (aun así se sigue manteniendo cierta tensión para mantener la pelota entre las piernas.

8. **Rotadores externos:**



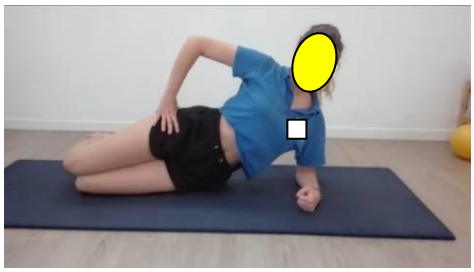
*Con theraband, con las manos.

Posición: Sentado en una silla, pies y rodillas alineados y abiertos a la anchura de cadera.

Acción:

Espiramos ombligo dentro y empujamos o el Theraband o nuestras manos hacia fuera, la fuerza proviene de los rotadores de cadera.

9. **Cuadrado lumbar:**



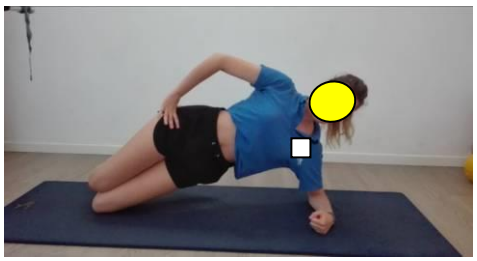
A. Con una botella de agua o pesa en la mano contralateral y caminar 20-30’
B. Posición: Decúbito lateral, el antebrazo de debajo apoyado en el suelo y las piernas estiradas con la punta de los dedos del pie en dirección a nosotros.

Acción:

Espiramos Ombligo va hacia dentro

Glúteos prietos

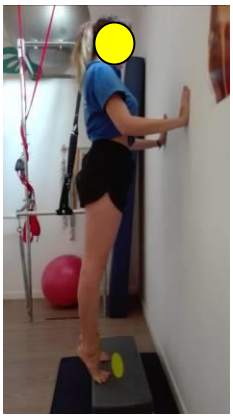
Subimos lá pelvis despacio de manera que el cuerpo quede alineado



Inspiramos mientras bajamos lá pelvis lentamente a posición de inicio.

Realizar 3 series de 15 repeticiones

10. **Gemelos y Soleo:**

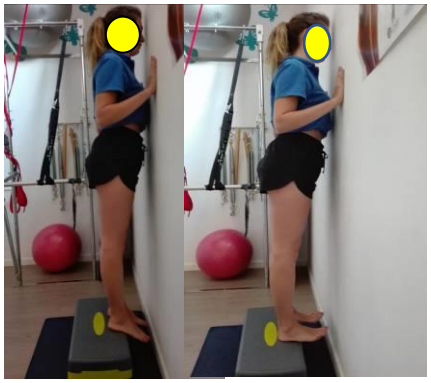


Posición: nos colocamos con los pies paralelos a la altura de las caderas, rodillas estiradas (gemelos) o algo flexionadas (soleo) y con los antepiés sobre un escalón o libro gordo…

Acción: Dejamos caer los talones y seguidamente los subimos(de puntillas). El movimiento siempre tiene que ser lento y controlado.

Cuidado! Que la fuerza sea hacia arriba no hacia delante.

11. Extensores de tobillo:



Posición: nos colocamos con los pies paralelos a la altura de las caderas, rodillas estiradas y con los talones en un escalón o libro gordo...

Acción: dejamos caer los antepiés despacio y volvemos a posición inicial.

Cuidado, espalda recta, mirada al frente.

- **Ejercicios de miembro superior:**
-

1. **Isométricos de cuello**: fuerza sin movimiento.

Con Theraband:

Espalda recta, ombligo metido, metemos mentón, nos elongamos. Tiramos hacia delante con el theraband mientras mantenemos la posición de la cabeza.

Con la mano:

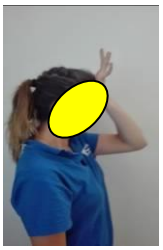
Siempre resistimos con la mano contraria a donde se dirige la fuerza.

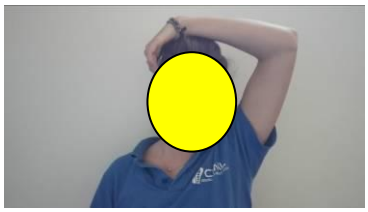
Flexión: mano en la frente

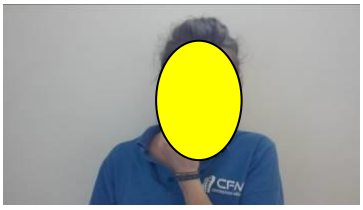
Lateroflexión: mano por encima de la oreja

Rotación: mano en la mandíbula inferior.

Mantenemos la presión 8” y luego relajamos.



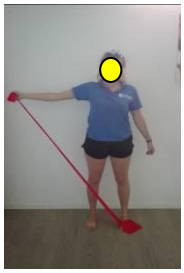




2. Hombro:

.Con Theraband:

- Flexión: pisamos el TB con un pie. Hombros abajo, codos estirados, doble mentón, ombligo metido y glúteos prietos. Con las palmas de las manos mirando al suelo llevamos los hombros hasta 90º y volvemos a posición inicial frenando el movimiento.

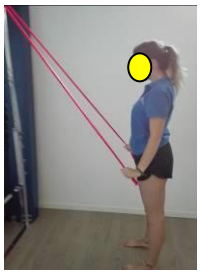


- Abducción: pisamos el TB con el pie homolateral. Hombros abajo, codo estirado, ombligo metido y glúteos prietos. Cuidado no compensar con el tronco!
  Con la palma de la mano mirando el suelo separamos nuestro brazo del cuerpo hasta los 90º y volvemos a posición inicial frenando el movimiento.

- Aducción: Sujetamos el TB a una altura que el hombro nos quede a 90º o más. Hombros abajo, codos estirados, manos alineadas con antebrazo, ombligo metido y glúteos prietos. Con la palma hacia abajo tirar del TB hacia nuestro ombligo.
  Cuidado con compensar

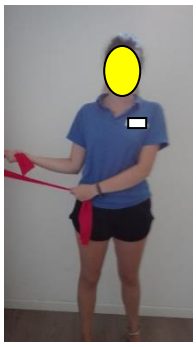
  con el tronco.

- Extensión: Sujetamos el TB a una altura que el hombro nos quede a 90º o más. Hombros abajo, codos estirados, manos alineadas con antebrazo, ombligo metido y glúteos prietos. Con las palmas hacia abajo tirar del TB hacia abajo y atrás. Cuidado con compensar con el tronco.



- Rotación externa: Codos flexionados a 90º y pegados al cuerpo, palmas de la mano miran al techo, hombros abajo y ombligo metido. La largura del TB es igual a la distancia entre nuestras manos en la posición descrita.
  Separamos las manos sin separar los codos del cuerpo volvemos a posición inicial frenando el movimiento.

- Rotación interna: Codo flexionado a 90º y pegado al cuerpo, palma de la mano mira al techo, hombros abajo y ombligo metido. Llevamos la mano hacia nuestro ombligo. Volvemos a posición inicial frenando el movimiento.



3. **Antebrazo:**

Flexores de codo:

Según el músculo a fortalecer se dan 3 posiciones. Codos pegados al cuerpo, hombros abajo y ombligo metido.

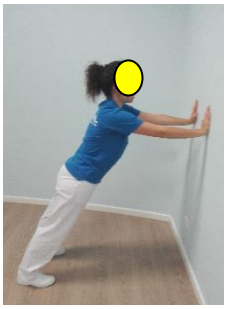
Braquirradial

Braquial anterior

Bíceps

Extensores de codo:

Pies paralelos a la anchura de las caderas, ombligo metido, glúteos prietos. Ambas palmas de la mano en la pared, codos estirados y hombros a 90º. Flexionamos los codos cargando el peso del cuerpo sobre ellos.

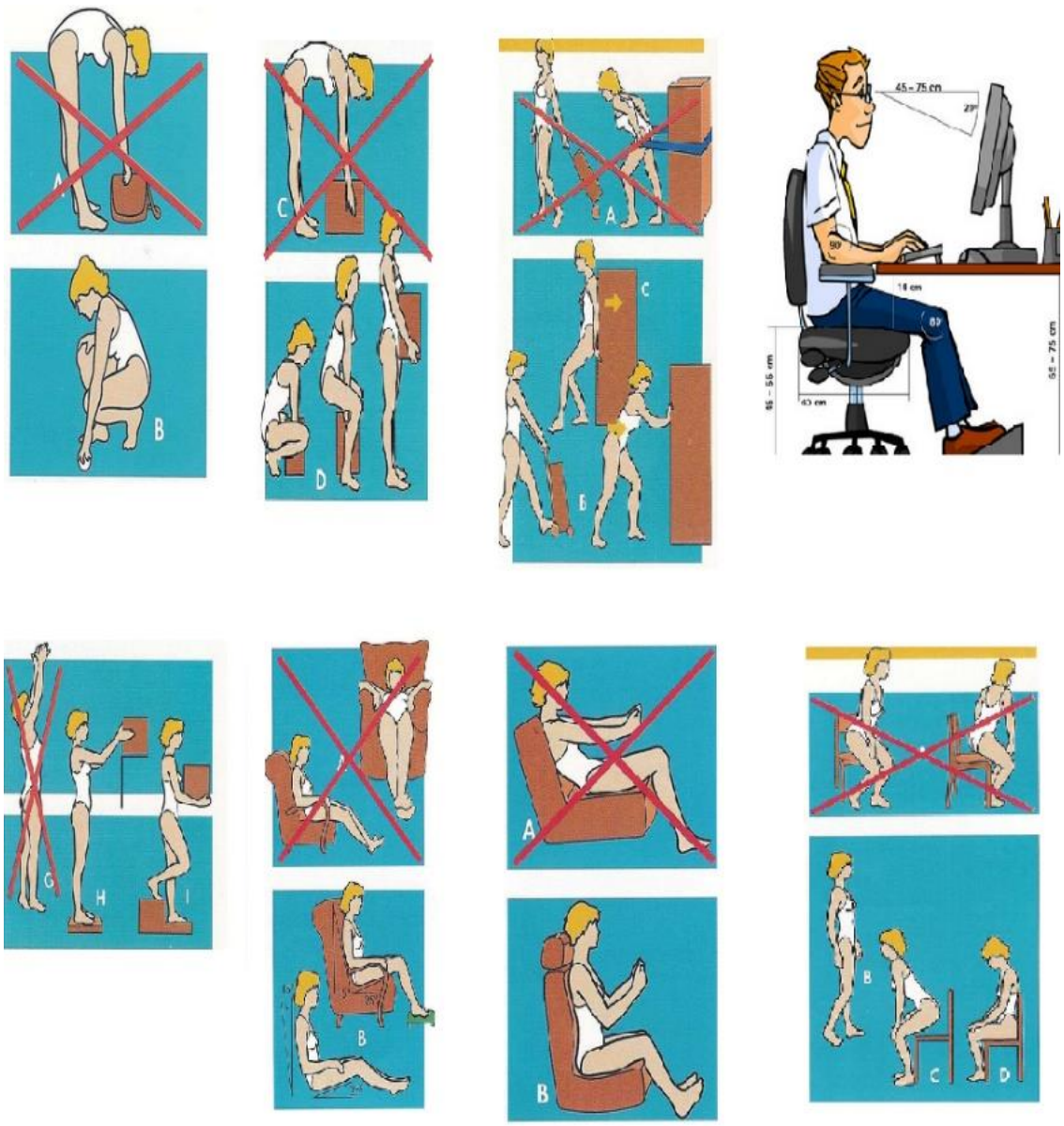


Para aumentar la dificultad hay que aumentar la distancia pies-pared o realizar el ejercicio en un plano más horizontal como una mesa.

Otro aspecto muy importante en estos momentos es el **teletrabajo.** Muchos trabajadores no tienen el espacio ni el mobiliario en casa necesarios para desarrollar su profesión sin riesgos a la aparición de dolores por el mantenimiento de posturas incorrectas.

En este aspecto se recomienda hacer descansos cada 2 horas, donde los trabajadores deberán realizar movimientos de cuello, hombros, paseos por casa y realizar estiramientos para evitar la aparición de dolores.

- **Higiene postural:**



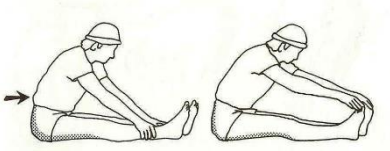
○ Estiramientos de miembro inferior:

El tiempo de duración del estiramiento será de 2-4 minutos ya que disponemos de tiempo.

1. **Isquiotibiales:**

Importante que la rodilla no se encuentre totalmente estirada (± 5º)

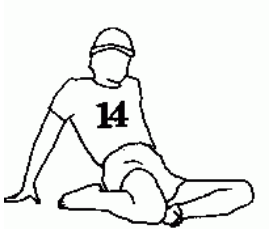
No es imprescindible llegar a tocar el pie.



2. **Cuádriceps:**

Precauciones: no arquear la espalda.

Piernas alineadas: que la pierna a estirar no se separe de la línea media del cuerpo.



3. **Piramidal:**

<u>1ª imagen:</u>

Importante hacer fuerza con los glúteos hacia detrás y seguido rotar el tronco en la dirección opuesta a la pierna a estirar.

La rodilla de la pierna a estirar la llevamos hacia el lado contrario y hacia la camilla o suelo(abajo)

<u>2º imagen:</u>

Precauciones: cabeza siempre bien apoyada en el suelo.

Una de las manos pasa entre las 2 piernas.

4. **Psoas iliaco:**

Se estira el psoas del lado de la pierna de atrás. Tiene que tirar en la parte anterior de la ingle e incluso en la espalda.

La rodilla no puede sobrepasar la puntera del pie. Hay que llevar el peso hacia delante y hacer una retroversión pélvica (llevar pubis hacia arriba)

5. **Aductores:**

Tiene que tirar en la parte interna del muslo. Rodilla totalmente estirada. Pies mirando al frente.

6. **Cuadrado lumbar:**

Tiene que tirar en el costado contrario hacia el que nos inclinamos. mantenemos la posición 30”

7. **Gemelos y Soleo:**

Se puede hacer en un escalón/libro gordo/enciclopedia/taco de madera.

Se apoya la base de los dedos en el escalón y talón apoyado en el suelo, adelantamos el pie contrario teniendo el peso en el pie posterior. Rodilla totalmente estirada para estirar el gemelo y semiflexionada para el sóleo. En caso de hacerlo con una enciclopedia/taco se va adelantando poco a poco el pie contrario al apoyado en el taco. Cada posición se mantiene 30” y se hacen 4 o 5 adelantamientos con el pie contrario.

8. Diafragma:

Pilares: Siguiendo el recorrido de las flechas de la imagen, coger la piel de la zona en pinza e ir enrollando esa piel hacia la parte central del cuerpo. Hacerlo 3 veces en cada posición.

Estiramiento: Mano izquierda encima de la parrilla costal inferior izquierda, mano derecha plana por debajo de la parrilla costal. Coger aire dejando que las costillas se eleven y al exhalar la mano izquierda la introducimos por debajo de las costillas en dirección hacia la axila izquierda. Al coger aire ponemos resistencia con la mano derecha para que no se salga mucho pero dejando que las costillas se abran y al exhalar volvemos a introducir un poco más la mano derecha hacia la axila izquierda. Repetir este proceso 5-6 veces. En el otro lado se hace lo mismo pero mano derecha en reborde costal inferior derecho y mano izquierda por debajo para meterse hacia la axila derecha.

○ Estiramientos de miembro superior:

1. ECOM:

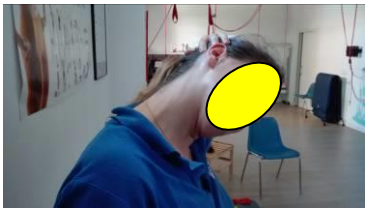
Primero llevamos la cabeza a una extensión (hacia atrás), después una inclinación del lado contrario al ecom a estirar, y finalmente una rotación contraria a la inclinación, es decir hacia el lado del ecom a estirar. Tiene que tirar en la parte antero-lateral del cuello.

2. Angular:

Llevamos la cabeza hacia una inclinación contralateral al angular a estirar y una rotación hacia el mismo lado. Es "mirarse la axila" contraria al angular a estirar. Tiene que tirar en el cuello del lado contrario hacia donde va la cabeza hacia la escápula.

3. Trapecio superior:

Llevamos primero la cabeza a una flexión (hacia delante), después una inclinación de la cabeza hacia el lado contrario al trapecio a estirar y finalmente hay que mirar hacia el mismo lado del trapecio que estamos estirando. Tiene que tirar en el cuello.



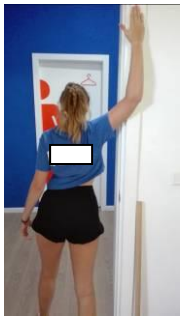
4. Extensores cuello:

Llevar la cabeza a una flexión muy pronunciada, llevando el mentón hacia dentro y la mirada hacia abajo. Tiene que tirar en la parte posterior del cuello, la nuca.

5. Pectoral:

Posición: Ponernos en el borde de una puerta con el brazo apoyado en la pared, codo flexionado a 90º. En esa posición llevar el peso hacia delante.

- Posición 1: Brazo por encima de los 90º.
- Posición 2: Brazo a 90º.
- Posición 3: Brazo por debajo de los 90º.

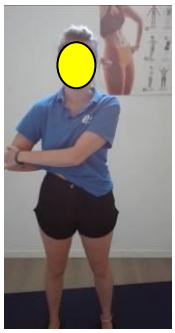


Acción:

Ejercicio de contracción-relajación. Hay que hacer fuerza con el brazo hacia la pared durante 3 seg y tras relajar aumentar la transferencia del peso hacia delante. Hacerlo 3 veces en cada posición para estirar diferentes partes del pectoral.

Tiene que tirar en la parte anterior del hombro

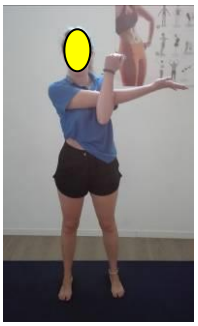
6. **Infraespinoso:**



Posición: Llevar la mano del mismo lado del infraespinosos a estirar a zona lumbosacra con la palma de la mano mirando hacia fuera. Con la otra mano nos agarramos el codo por su parte posterior.

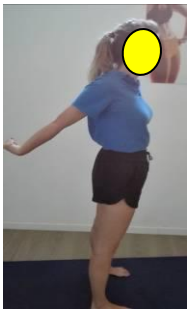
Acción: Hacer fuerza con el codo hacia atrás durante 3 seg mientras la mano resiste el movimiento y al relajar aumentamos el estiramientos tirando del codo un poco más hacia delante. Tiene que tirar en el omoplato.

7. **Supraespinoso:**



Posición: Mismo brazo del lado a estirar lo llevamos al frente con el codo estirado y lo cruzamos por enfrente del cuerpo mientras con la otra mano nos agarramos por la parte superior del codo y tiramos del brazo a estirar hacia el lado contrario. Cuidado!! Hombro abajo.

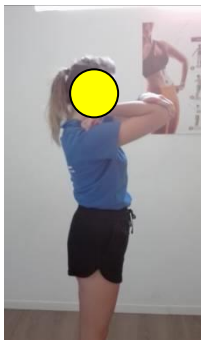
8. **Bíceps:**

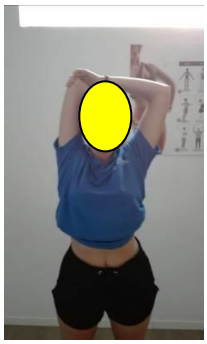


Posición: Llevamos el brazo con el codo flexionado hacia atrás todo lo posible y en esa posición estiramos el codo. La palma de la mano mira al techo. Cuidado!! Hombro abajo y espalda recta (ombligo metido y glúteos prietos).

9. **Tríceps:**

Posición: Palma de la mano del brazo a estirar en contacto con el hombro, con la otra mano en el codo llevamos el brazo a máxima flexión manteniendo la espalda recta para evitar compensaciones (ombligo metido y glúteos prietos).

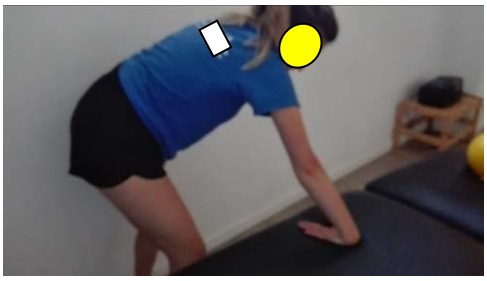




10. **Flexores antebrazo:**

Posición: apoyamos la palma de la mano en una mesa o superficie estable a la altura de nuestra cadera, estiramos el codo y llevamos un poco el peso de nuestro cuerpo hacia delante. Cuidado!! Espalda recta y hombro abajo

11. Extensores antebrazo:



Posición; apoyamos el dorso de la mano sobre una mesa o superficie estable a la altura de nuestra cadera, estiramos el codo y llevamos un poco el peso de nuestro cuerpo hacia detrás. Cuidado!! Espalda recta y hombro abajo

12. Segundo radial:

Posición: de pie, espalda recta, hacemos flexión palmar de muñeca y separamos el brazo 90º hasta notar tirantez en el antebrazo. Espalda recta y hombro abajo.

Por último, me gustaría prevenir a los deportistas del considerable riesgo de lesiones que va a suponer la vuelta a la competición tras este periodo de inactividad tan largo. En nuestras manos esta PREVENIRLO!!.