

EJERCICIOS PARA PROTEGER AL CUIDADOR

Cuidar a personas dependientes requiere un gran esfuerzo físico, por lo que es importante que los cuidadores realicen ejercicios diarios con el fin de evitar contracturas musculares u otras lesiones.

¡Hola! Ahora toca el turno a los estiramientos.

No los olvidéis porque son muy importantes. Con ellos conseguimos que los músculos recuperen su posición inicial y se active nuestra circulación sanguínea. Además, se pueden realizar en cualquier momento del día. Si llevamos mucho tiempo sentados o de pie, nos ayudarán a relajarnos



ESTIRAMIENTOS

Los estiramientos nos pueden ayudar a mejorar la flexibilidad y el rango de movimiento de las articulaciones. Una mejor flexibilidad reduce el riesgo de lesiones porque facilitamos que las articulaciones utilicen su rango completo de movimiento, lo que permite que nuestros músculos trabajen de una forma más eficaz. Algunos trucos: mantén cada estiramiento 30 segundos y respira normalmente durante el ejercicio. Debes esperar sentir tensión en los músculos mientras estás estirando, pero no dolor.



1

Entrelaza las manos por detrás, estira los brazos y vete levantándolos por detrás con el pecho hacia fuera y la cabeza en posición neutra hasta notar el estiramiento en hombros, pecho y brazos.



2

De pie, apóyate con una mano en un lugar estable, dobla la cadera y la rodilla hacia atrás y agarra por detrás el pie con la mano, aumenta la flexión de rodilla hasta que notes el estiramiento en la parte anterior del muslo.



3

Estira el brazo por encima de la cabeza, con los pies separados y estira el tronco en la dirección del brazo hasta notar el estiramiento en el lateral del tronco.



4

Eleva los brazos y manos al máximo, por encima de la cabeza. Puedes, también, levantar los talones del suelo para relajar la musculatura de la espalda.



5

Entrelaza las manos hacia delante con los brazos estirados, cabeza hacia abajo y encorvando la espalda hasta notar el estiramiento en cuello, hombros y la zona dorsal.