

EJERCICIOS PARA PROTEGER AL CUIDADOR

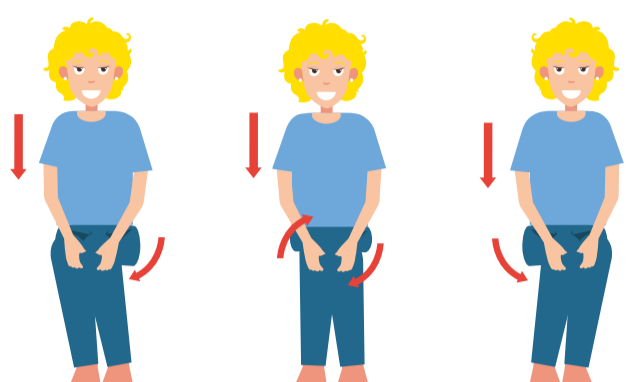
Cuidar a personas dependientes requiere un gran esfuerzo físico, por lo que es importante que los cuidadores realicen ejercicios diarios con el fin de evitar contracturas musculares u otras lesiones.

¡Hola!

Los ejercicios que os voy a proponer van a conseguir que nuestras piernas se pongan como una piedra, y así protegeremos nuestra espalda.

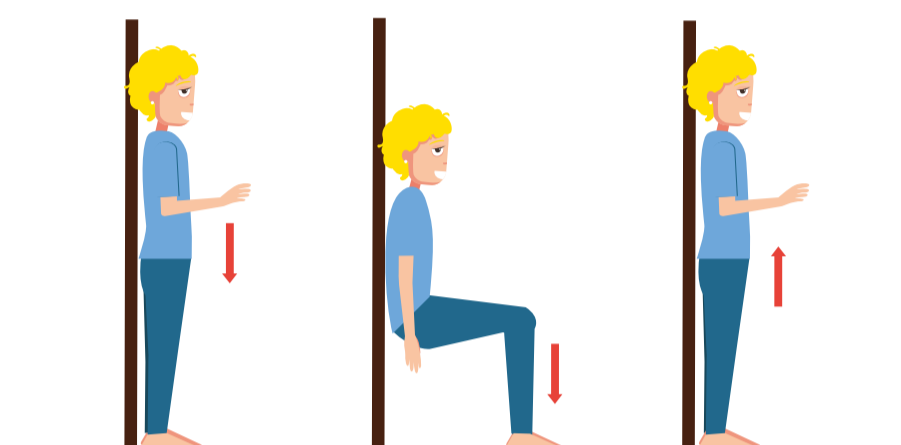


EJERCICIOS DE MIEMBROS INFERIORES



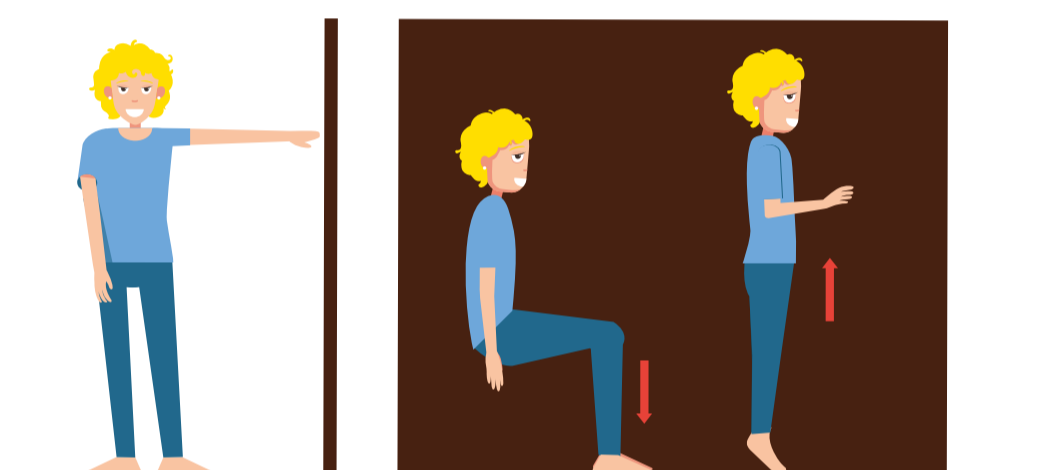
1

De pie, piernas juntas, flexionar ligeramente las rodillas y apoyar las manos sobre ellas y hacer un movimiento circular mientras flexionamos y estiramos las rodillas. 10 veces hacia dentro y 10 veces hacia fuera.



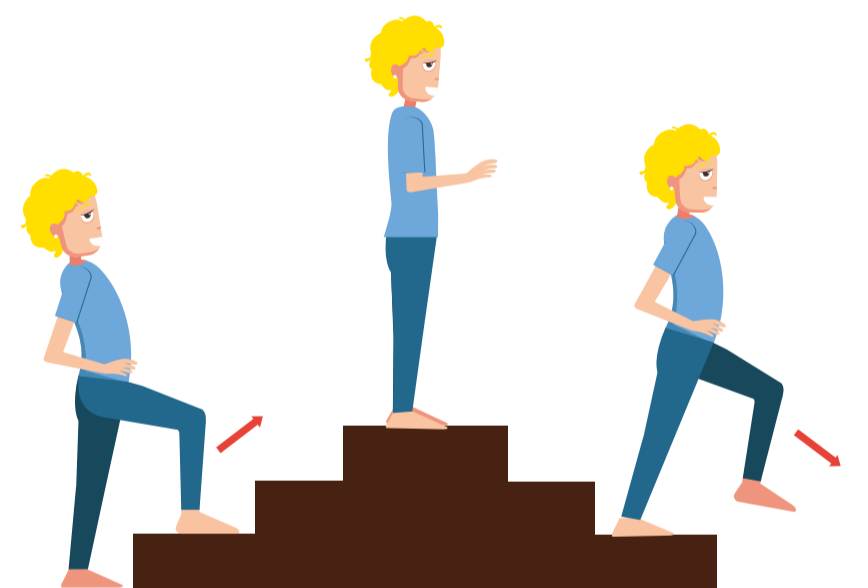
2

Espalda apoyada en la pared, pies ligeramente separados de la pared, piernas juntas, flexionamos rodillas con espalda recta hasta sentarnos en un taburete imaginario, aguantamos en flexión y nos estiramos. 10-20 repeticiones.



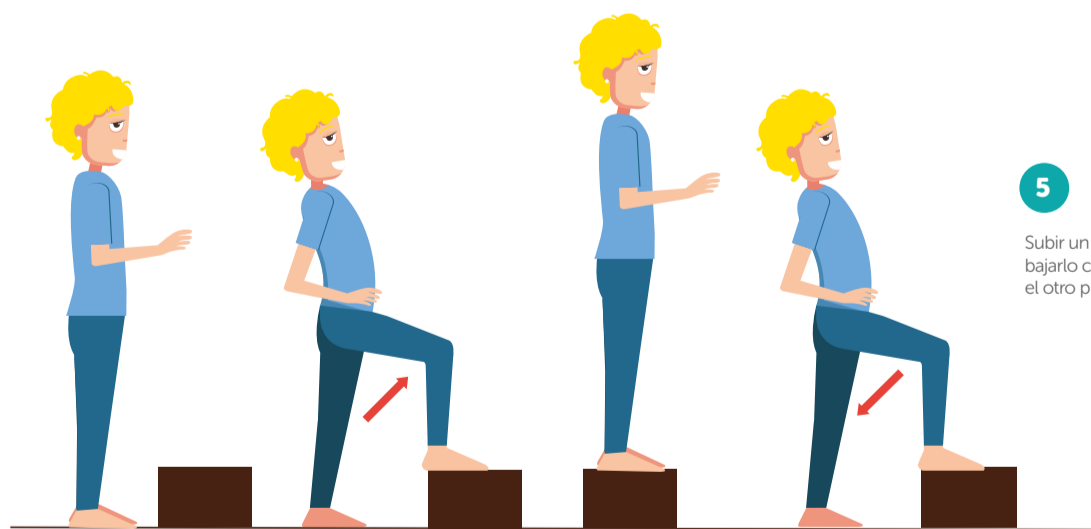
3

Piernas juntas, flexionamos rodillas y, al estirarnos, levantamos los talones del suelo (para no perder el equilibrio nos podemos apoyar en la pared). 10-20 repeticiones.



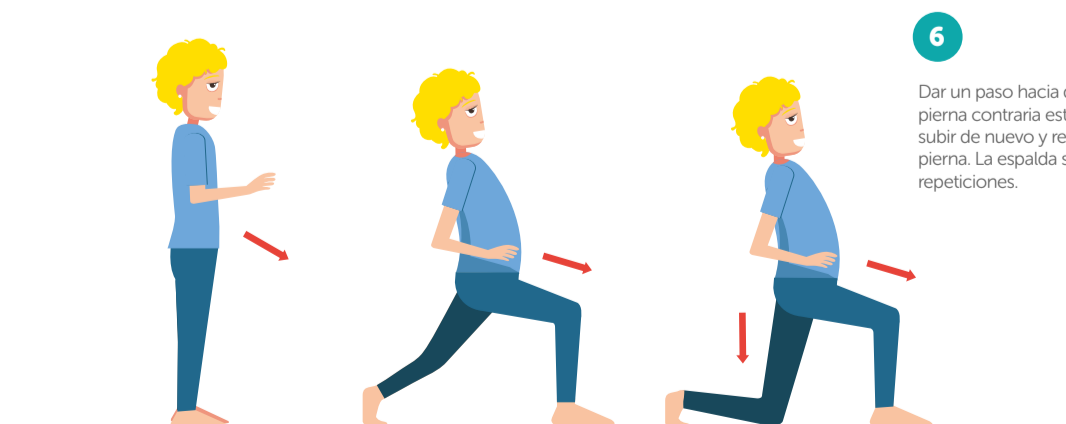
4

Subir y bajar escaleras.



5

Subir un escalón con un pie y bajarlo con el contrario, repetir con el otro pie. 10-20 repeticiones.



6

Dar un paso hacia delante y doblar la rodilla, con la pierna contraria estirar la pierna hasta tocar el suelo; subir de nuevo y repetir la operación con la otra pierna. La espalda siempre debe estar recta. 10-20 repeticiones.