

RECOMENDACIONES BÁSICAS DEL FISIOTERAPEUTA PARA MEJORAR LA VEJEZ.

AUTORES: Rodríguez García, Isabel María*; isabel_rodriguez78@hotmail.com

* Fisioterapeuta. Hospital Poniente. El Ejido (Almería).

El envejecimiento es el conjunto de modificaciones morfológicas y fisiológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos, que supone una disminución de la capacidad de adaptación en cada uno de los órganos, aparatos y sistemas, así como de la capacidad de respuesta a los agentes lesivos que inciden en el individuo.

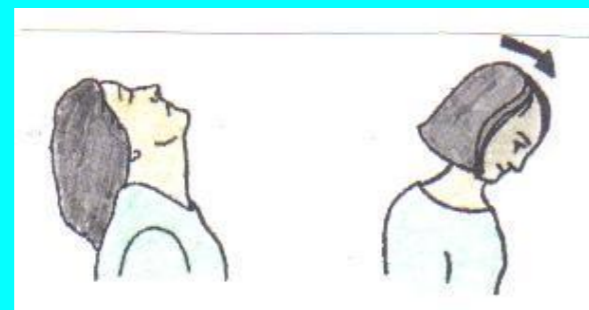
El envejecimiento de los organismos y particularmente el nuestro como especie humana, ha sido motivo de preocupación desde hace años. La realización de actividad física sistemática y controlada es una clara herramienta de influencia positiva para preservar, conservar y promocionar los múltiples factores que intervienen en el mantenimiento de un cuerpo sano a través de los años.

Debido a la emergente preocupación social por el cuidado del organismo tanto en jóvenes como en personas de edad avanzada, cada vez son más numerosos los estudios de investigación que ayudan a la ampliación del conocimiento del beneficio que tiene la práctica del ejercicio sobre sí mismo. Así podemos determinar que tipo de actividad física y qué intensidad debe ser realizada dependiendo de la edad y estado de salud de la persona a la que vaya dirigida.

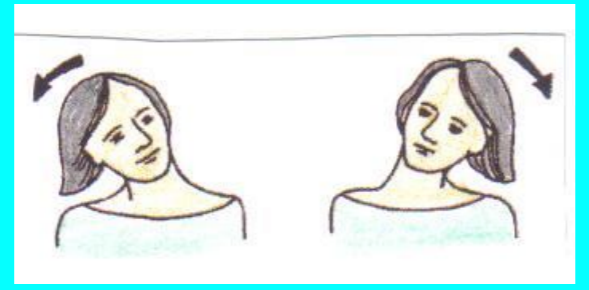
EJERCICIOS BÁSICOS DE FISIOTERAPIA

EJERCICIOS PARA CABEZA Y CUELLO

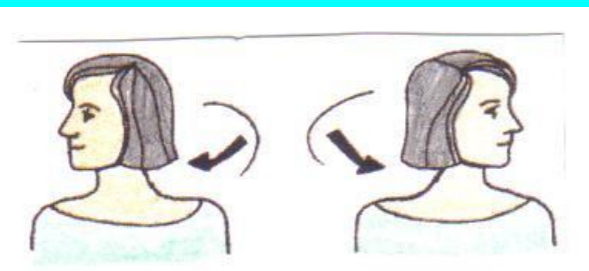
FLEXIÓN Y EXTENSIÓN



INCLINACIÓN LATERAL



ROTACIÓN

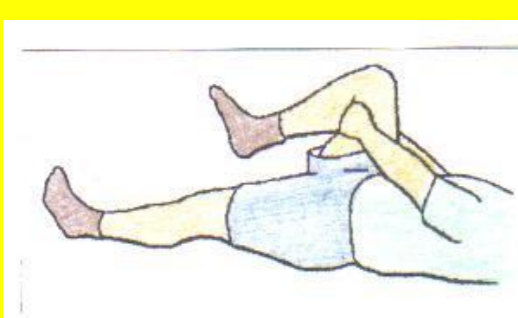


EJERCICIOS PARA MIEMBRO INFERIOR

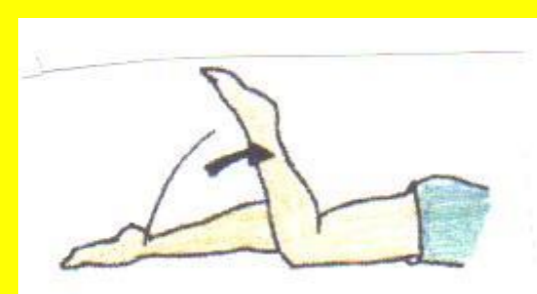
FLEXIÓN DE CADERA



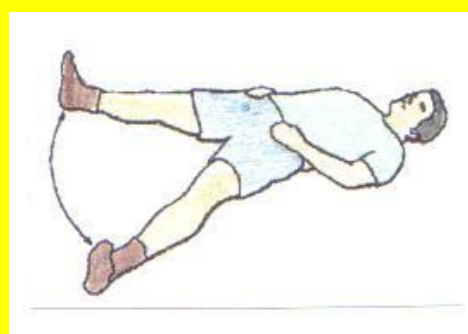
TRIPLE FLEXIÓN



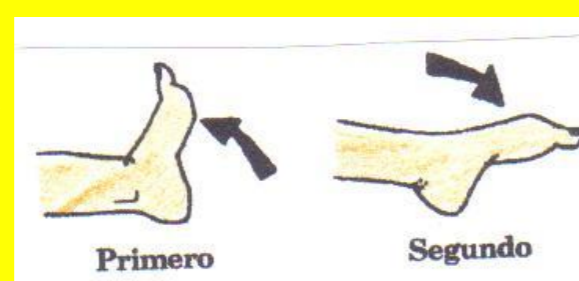
FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE RODILLA



ABDUCCIÓN Y ADDUCCIÓN



FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE TOBILLO



INVERSIÓN Y EVERSIÓN

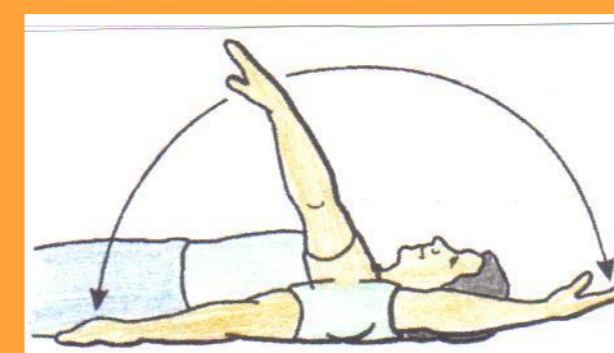


FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE LOS DEDOS



EJERCICIOS PARA MIEMBRO SUPERIOR

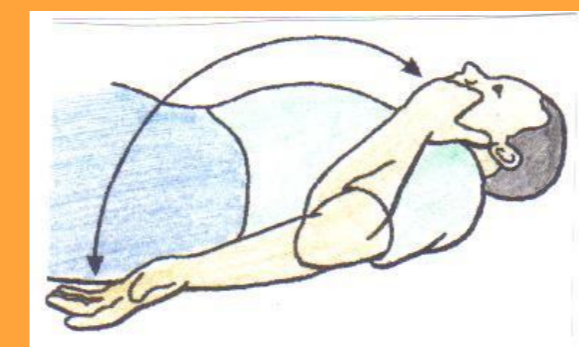
FLEXIÓN Y EXTENSIÓN



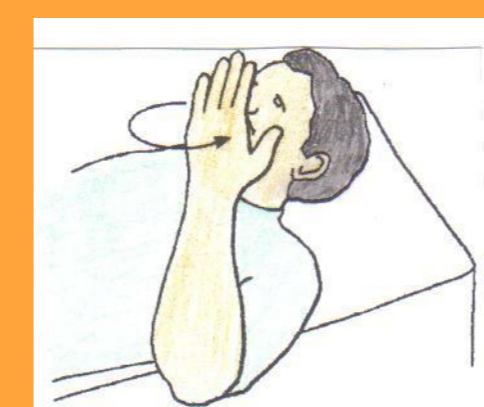
ABDUCCIÓN Y ADDUCCIÓN



FLEXIÓN Y EXTENSIÓN



PRONACIÓN Y SUPINACIÓN



CERRAR Y ABRIR LA MANO



ABDUCCIÓN Y ADDUCCIÓN DE DEDOS



ABD-ADD PULGAR



FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE METACARPOFALÁNGICAS



OPOSICIÓN DEL PULGAR CON TODOS LOS DEDOS



EJERCICIOS PARA TRONCO

ROTACIÓN DEL TRONCO



ESTIRAMIENTO MUSCULATURA DE LA ESPALDA



CONCLUSIÓN:

Cualquier persona puede realizar actividad física de manera regular, independientemente del grado de deterioro físico que sufra, y con sencillos ejercicios y dedicando sólo unos minutos al día podemos prevenir la aparición de futuros problemas, además del aportar una sensación de bienestar general.