

SENTADO

Sentada con rulo.

Siempre que tenga que permanecer mucho tiempo en esta posición, levántese como mínimo cada hora.

Levantarse y sentarse de la silla es una actividad, que se debe practicar varias veces al día.

El rulo debe tener un diámetro de aprox. 13 cm.



El movimiento sale de las caderas.

Evitar sacar el mentón.



HOMBROS

El movimiento debe de ser libre de resistencias. Seguir la secuencia mano-codo-hombro.

Siempre que estén en movimiento hay que mantener la contracción abdominal, las escapulas deben de estar lejos de las orejas y anchas hacia el exterior.



BIPEDESTACIÓN ESTÁTICA

Rodillas ligeramente flexionadas, la planta del pie bien apoyada en el piso con peso del cuerpo desplazado hacia el antepié.



MARCHA

Debe empujar con los dedos el suelo, esto obliga a levantar el talón y automáticamente se flexiona la rodilla y cadera apareciendo la fase de balanceo, así sucesivamente con el otro pie. Los pasos deben ser cortos. La contracción hay que mantenerla en todo momento.

CALZADO

Debe de ser plano, o cuña máximo de 2 cm.

Si existen deformidades importantes es recomendable el uso de plantillas.

Andar descalzos en casa, playa, césped...

Masajear la planta del pie con una pelota de tenis.



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE IGUALDAD, SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES

REEDUCACIÓN FUNCIONAL GLOBAL (RFG)

En este tríptico encontrará RECOMENDACIONES Y EJERCICIOS para prevenir y tratar enfermedades reumáticas y musculoesqueléticas.

Realice las actividades de la vida diaria con **CONTRACCIÓN BASE** o **faja natural**; impulsando el pubis hacia arriba y ligeramente hacia delante, las costillas hacia abajo y hacia adentro junto con el ombligo. Así mismo, la alimentación saludable, el ejercicio físico y beber abundante agua, le ayudarán a evitar el sobrepeso y a mejorar su salud.

ANÁLISIS DE LA POSTURA FRENTE AL ESPEJO:



Tome consciencia de su postura corporal ante un espejo. Verá lo que no puede sentir y le ayudara a mejorar su equilibrio estructural analizando esta postura antes y después de cada entrenamiento

Cabeza: Imagine un eje vertical que atraviese su cuerpo. La cabeza no debe salirse de la verticalidad. Compruebe que los lóbulos de sus orejas coincidan con dicho eje.

Escapulas: Deben encontrarse lejos de las orejas y apuntando hacia el exterior creando una espalda ancha y larga.

Columna vertebral: han de mantener las curvaturas fisiológicas normales.

Pelvis: como la cabeza, no debe salirse del eje vertical imaginario, manteniendo una posición neutral, sin inclinación hacia adelante o hacia atrás.

Clavículas, brazos, rodillas: observe si existen asimetrías.



COLUMNA CERVICAL, DORSAL Y HOMBROS



BANDA OCULAR

Presionamos los ojos como si fuéramos a hundirlos en un recipiente con agua. Retiramos la presión poco a poco hasta sentir que flotan en la superficie.

1 Repetición



EJERCICIOS CON LOS OJOS

Miramos de derecha a izquierda y de arriba hacia abajo, en principio sin mover la cabeza y después repetimos el ejercicio con movimiento de cabeza.

3 Repeticiones



PELOTA INVISIBLE

Entrelazamos en el abdomen las manos imaginando que tenemos una gran pelota invisible entre los brazos. El movimiento se realiza siempre desde los hombros, sin que las manos y codos se adelanten. Al llegar a la altura de los hombros paramos y corregimos. Continuamos el movimiento hasta la altura de las orejas. Volvemos a parar y corregir.

Hacemos lo mismo a la inversa. **3 Repeticiones**

Todos los ejercicios se han de hacer con contracción base o **faja natural** ; impulsar el pubis hacia arriba y ligeramente hacia delante, las costillas hacia abajo y hacia adentro junto con el ombligo. Realiza cada ejercicio de forma muy lenta y controlada.

COLUMNA LUMBAR, CADERAS, RODILLAS Y PIES



FLEXIÓN DORSAL DE PIES

3 Series de 10 Repeticiones



SUBIR GLÚTEOS

Nos mantenemos **10 segundos** en esta posición. **3 Repeticiones**



PATADA AL TECHO CON TALÓN

Alternando una pierna y otra. **3 Repeticiones.**



ROTACIÓN de la REGIÓN LUMBOSACRA

Presionando glúteos. **3 Repeticiones** a cada lado.

LUMBALGIAS, CIATALGIAS Y ESPALDA



FAJA NATURAL

10 Repeticiones



POSICIÓN NADAR

Con brazos extendidos hacia delante y piernas extendidas, elevamos simultáneamente un brazo y la pierna del lado contrario, mantenemos la contracción durante **5 segundos**. **3 Repeticiones.**



POSICIÓN CUADRIPEDA

Sin mover la columna, alargamos un brazo al frente todo lo posible sin sacrificar la posición de la columna ni la alineación de la pelvis. Alternamos pierna y brazo contrario, sin perder la alineación de la columna. Mantenemos la contracción durante **5 segundos**. **3 Repeticiones**



SENTADOS EN TALONES DEJAMOS CAER HOMBROS INTENTANDO TOCAR SUELO