

ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN EN ACONDROPLASIA

BARREAL C, (FISIOTERAPEUTA COL.473)

FUNDACIÓN ALPE ACONDROPLASIA



© Fundación ALPE Acondroplasia

Los artículos de la biblioteca de la Fundación ALPE, sean de elaboración propia o de colaboradores, son de distribución gratuita y libre. Es nuestro objetivo difundir conocimiento. Contamos con el reconocimiento y mención de la autoría y la referencia de la página de la Fundación ALPE por parte de quien los utilice y difunda.

C/ Conde del Real Agrado, 2, 33205, Gijón

www.fundacionalpe.org

acondro@fundacionalpe.org

(34)985176153

Inscrita en el registro de Fundaciones Docentes y Culturales del Principado de Asturias, CIF G33863515, núm. 132, t. 1, folio 33, sección 1ª

ESTIRAMIENTOS:

Miembros superiores

1. De pie, intentamos agarrarnos las manos por encima de la cabeza y estiramos los brazos todo lo que podamos hacia arriba. Si no se puede, con las manos sin agarrar intentamos estirar los brazos lo más que se pueda hacia arriba
2. De pie con los pies a lo largo del cuerpo, bajamos hacia bajo los hombros, como si llevásemos las manos hacia el suelo
3. De pie, apoyamos la mano en una mesa o silla (a una altura que nos permita tener una buena postura) y con el codo flexionado, lo estiramos todo lo que podamos
4. De pie o sentado, cogemos con una mano la otra mano (palma contra palma) y empujamos hacia la extensión una de las manos, estirando así la articulación de la muñeca

Miembros inferiores

1. Sentado en el suelo con las piernas estiradas y la espalda apoyada en la pared, llevamos las manos hacia los pies notando que estiramos la parte de atrás de la pierna
2. De pie apoyados con una mano en la pared, con la otra mano cogemos la pierna por la cara anterior del pie y doblamos la rodilla hasta intentar tocar con el talón en el culo. Si no lo pudiésemos realizar así, de pie apoyamos la cara anterior del pie en la pared con la rodilla flexionada y doblamos lo que podamos la rodilla, colocamos una silla delante de nosotros para apoyarnos con las manos
3. De pie con los dedos y media planta del pie apoyada en la pared, llevamos el cuerpo hacia delante para tocar con las manos en la pared, notando como se estira la parte posterior de la pierna

Repeticiones de cada ejercicio: 5. Se alternará los brazos y las piernas en los ejercicios.

RELAJACIÓN EN ACONDROPLASIA:

1. Con los ojos cerrados cogemos aire por la nariz, intentado hinchar la barriga para después hinchar el pecho; para luego soltarlo poco a poco por la boca o nariz
2. Con los ojos cerrados, y realizando respiraciones profundas. Cogemos aire por la nariz y levantamos los brazos al ritmo que cogemos el aire, y soltamos el aire poco a poco dejando caer los brazos al mismo tiempo que soltamos el aire
3. Con los ojos cerrados, y realizando la respiración como el anterior ejercicio. Llevamos una rodilla al pecho y la bajamos, y luego la otra. Siempre al ritmo de la respiración
4. Con los ojos cerrados, y la respiración igual que anteriores ejercicios. Llevamos con la inspiración los dedos de los pies hacia nosotros y con la espiración hacia el suelo
5. Volvemos a hacer el ejercicio 1

Todos los ejercicios se hacen boca arriba con las piernas estiradas y los brazos a lo largo del cuerpo y en un ambiente tranquilo.

Repeticiones de cada ejercicio: 5 pero con descanso entre ellas de unos 15-30 segundos.