

VUELTA A LA CALMA:

* Mantener la posición (sin rebote) durante **10 segundos**; realizar **3 repeticiones de cada uno**, e ir alternando las extremidades.



Inclinar el cuerpo hacia adelante, con la rodilla estirada, sin despegar el talón.



Manteniendo la postura erguida, levantar la rodilla por encima de la cadera, para agarrar el tobillo. Seguidamente, dirigir la rodilla hacia abajo y atrás; y cadera, hacia delante (hasta sentir tensión en la cara anterior del muslo).

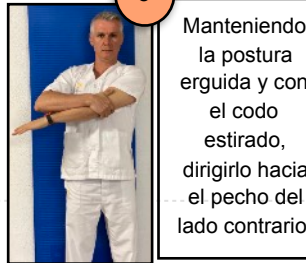


Flexionar la rodilla de la pierna de atrás, sin despegar el talón.

Si el estiramiento anterior no es posible, apoyar el pie en una silla, manteniendo la postura erguida.



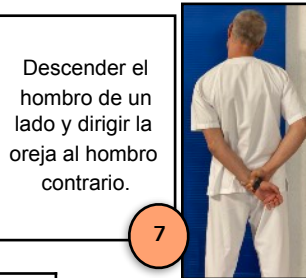
Con la rodilla extendida y la postura erguida, llevar la cadera hacia atrás y punta del pie hacia arriba.



Manteniendo la postura erguida y con el codo estirado, dirigirlo hacia el pecho del lado contrario.



Sería conveniente realizar el estiramiento con los dos brazos a la vez.



Descender el hombro de un lado y dirigir la oreja al hombro contrario.

CONTROL DEL ESTRÉS:

- Sentado.
- Antebrazos apoyados sobre superficie alta.
- Apoyar la frente sobre los antebrazos.
- Relajar la musculatura de hombros y espalda.
- Tomar conciencia de la respiración.



- Acostado boca arriba.
- Los pies y pantorrillas apoyados en una silla.
- Apoyar la frente sobre los antebrazos.
- Relajar la musculatura de piernas y espalda.
- Tomar conciencia de la respiración (inspirar y espirar por la nariz)



EJERCICIO TERAPEUTICO EN LA DIABETES

El tratamiento básico de la diabetes mellitus se asienta en tres pilares básicos: la **alimentación**, el **ejercicio físico** y el **tratamiento farmacológico** (pastillas o insulina), basado todo ello sobre una completa **educación sanitaria** diabetológica.

BENEFICIOS

- Mantener "a raya" los niveles de glucosa.
- Prevenir la osteoporosis.
- Optimizar la capacidad pulmonar.
- Fortalecer el sistema cardiovascular.
- Regular el sistema hormonal y niveles de insulina.
- Mejorar las defensas y el sistema inmune.
- Mejorar la cantidad y calidad del sueño.
- Mejorar la función digestiva.
- Prevenir las complicaciones de la enfermedad.
- Ayudar en el control del estrés.

RECOMENDACIONES

- Es conveniente realizar ejercicio físico una o dos veces al día, en función de cada individuo.

" LA EDAD Y/O LA PRESENCIA DE OTRAS PATOLOGÍAS Y/O COMPLICACIONES NO CONTRAINDICA LA PRÁCTICA DE UN EJERCICIO ADECUADO "

Ante cualquier duda, consulte con su **FISIOTERAPEUTA**

PROGRAMA DE EJERCICIO FISICO:

Se presentan 3 bloques de ejercicios en distintas posiciones: de pie, sentado y acostado. Se podrán elegir cuatro ejercicios de cada bloque, como mínimo, intentando variarlos. Al final, se añaden unos ejercicios de vuelta a la calma.

BLOQUE 1: DE PIE



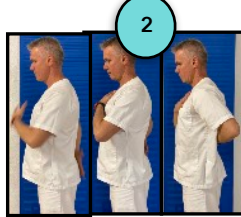
MARCHA ESTÁTICA:

40 - 60 repeticiones.

Empezando de forma lenta.

Ir aumentando la rapidez, en función de las capacidades físicas.

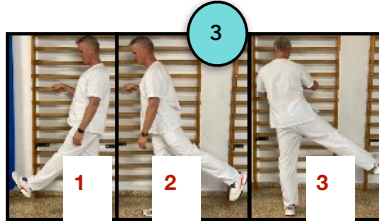
Si se puede, acompañar con movimientos de brazos.



BRACEO:

15 - 20 repeticiones.

Alternando las manos (al pecho y a la espalda)



5 repeticiones / cada pierna.

De pie, apoyado en una silla, borde de una ventana o baranda.

1. Flexión de cadera.

2. Extensión de cadera.

3. Separación de cadera.



15 - 20 repeticiones.

De pie firme, apoyado en una silla, borde de una ventana o una baranda.

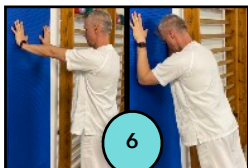
Alternar puntillas y talones.

Manteniendo la posición erguida.



FLEXION DE BRAZOS en la pared

10-15 repeticiones



BLOQUE 2: SENTADO



EXTENSION DE RODILLAS ALTERNO

10-15 repeticiones / cada pierna



10 repeticiones / cada pierna.

Llevar el talón de un pie a la canilla contraria.

De manera alterna.



10 repeticiones / cada lado

Hacer inclinaciones de tronco, elevando la pierna y el brazo contrarios.

Como si fuera a coger algo



10 repeticiones.

Inspirar, llevando ambos brazos hacia detrás (postura erguida, elevando esternón y juntando las escápulas).

Espirar, llevando las manos hacia delante, como si estuviera empujando algo.



20 - 30 repeticiones.

Hacer como trote de caballo.

Alternando los pies en el suelo.



5 - 10 repeticiones / cada lado.

Girar el tronco e intentar tocar el respaldo con ambas manos

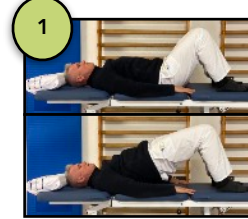


5 - 10 repeticiones.

Flexión anterior de tronco.

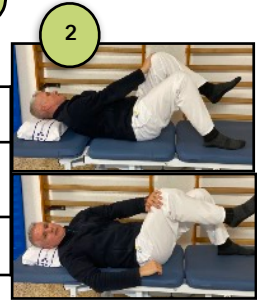
Incorporarse, con apoyo de las manos en los muslos.

BLOQUE 3: ACOSTADO



10 repeticiones.

Elevación de la pelvis.



10 repeticiones/ cada lado.

Levantar una pierna, flexionando la cadera y la rodilla.

Empujar con una mano la rodilla contraria.



10 repeticiones / cada lado.

Rotación alterna de tronco, con caderas y rodillas flexionadas.

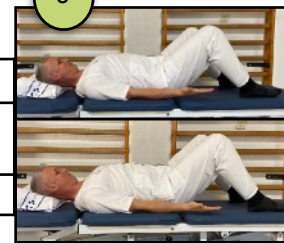
Si es posible, hacerlo con las piernas elevadas.



5 - 10 repeticiones.

Con los brazos estirados, palmas hacia arriba, escápulas unidas y barbilla hacia dentro, hacer una inspiración profunda

Dirigir los brazos hacia los pies, durante la espiración.



5 repeticiones/ cada uno.

Estiramientos de musculatura de la cadera.

Mantener la posición 10 segundos.



Incorporarse, con apoyo de las manos en los muslos.