

CONSEJOS PARA MANTENER LA ACTIVIDAD EN LAS PERSONAS QUE NO PUEDAN SALIR

Ante la situación excepcional de las próximas semanas, la recomendación de las autoridades sanitarias es permanecer en casa en la medida de lo posible y evitar las actividades en lugares públicos. Esta situación afecta directamente al nivel de la actividad física y la salud general, y a su vez al estado de sus músculos y articulaciones. Por ello, desde Nordic Klinika y siguiendo las recomendaciones del Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Euskadi, ofrecemos consejos y una serie de ejercicios tanto generales como individualizados para cada paciente para poder hacerlos en casa.

RECOMENDACIONES GENERALES:

- No prolongar más de lo necesario la permanencia en la cama. Hay que respetar las horas habituales de descanso nocturno y siesta.
- Importante hidratarse bien y ajustar la dieta. Al hacer menos actividad, la necesidad calórica también se reduce y debemos adaptarnos.
- Intentar realizar actividades para trabajar la fuerza, la resistencia y la movilidad.
- Caminar dentro de casa, por el pasillo o las habitaciones de un extremo a otro, por lo menos 5 minutos cada hora. Esto ayudará a mantener también una correcta salud circulatoria.
- Si puede, utilice escaleras o diferentes alturas para trabajar la fuerza en las piernas.
- En la medida de lo posible, el baile es un ejercicio muy válido para mantener la actividad y el tono muscular.
- Si ya tenemos una prescripción para realizar los ejercicios en casa por parte de nuestro fisioterapeuta, es muy recomendable seguir realizándola.
- Si se tiene cualquier duda respecto a los ejercicios, le recomendamos escribir un mail a info@nordicklinika.es y contactaremos lo más rápido posible.

ETXETIK ATERA EZIN DIREN PERTSONENTZAKO GOMENDIOAK ARIKETA FISIKOA MANTENTZEKO

Gaur egun bizi dugun egoera ez-ohikoa dela eta, osasun agintaritzetatik ahal den neurrian etxean geratu eta eremu publikoetara ez joateko aholkua ematen ari dira. Egoera honek zuzenean eragiten dio jarduera fisiko mailari, osasun orokorrari eta baita gure gihar eta artikulazioen egoerari. Horren aurrean, Nordic Klinikatik eta Euskadiko Fisioterapeuten Elkargo Ofizialaren argibideak jarraituz, bakoitzak bere kabuz egiteko ariketa sorta pertsonalizatu bat eta gomendio orokor batzuk eskaintzen dizkizugu.

GOMENDIO OROKORRAK

- Ohean egoteko denbora ez areagotu beharrezkoa dena baino gehiago. Errespetatu ohiko gaueko lo ordu eta siesta orduak
- Oso garrantzitsua da ondo hidratatu eta gure dieta moldatzea. Jarduera gutxiago izanda, gure eskaera kalorikoa ere murriztu egiten da, eta hortara moldatu beharko gara
- Gure gaitasun orokorrak lantzeko jarduerak egin: indarra, malgutasuna eta erresistentzia
- Etxe barruan ibiltzea, pasillotik edo geletatik, 5 minutu orduro gutxienez. Honek gure osasun zirkulatorioari ere lagunduko dio
- Ahal bada, erabili eskilarak edo altuera ezberdinetara igo eta jeitsi hanketako indarra lantzeko
- Dantza egitea ere ariketa oso egokia da tonu muskular eta aerobiko egokia mantentzeko
- Lehenagotik gure fisioterapeutaren ariketa preskripzio edo gomendiorik badugu, egokiena horiek jarraitzea da
- Edozein zalantza izanez gero, info@nordicklinika.es emailera idatzi eta ahal bezain pronto jarriko gara zurekin harremanetan.