

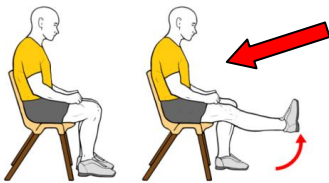
## RECOMENDACIONES PARA REANUDAR EL EJERCICIO FÍSICO

Ahora que se puede salir a pasear o hacer ejercicio (guardando la separación de seguridad y respetando las indicaciones de las autoridades sobre distancia desde casa u horarios) es bueno seguir estas recomendaciones para evitar sobreesfuerzos y lesiones:

- Utiliza ropa y calzado adecuados para salir a caminar.
- Lleva agua para ir bebiendo cada poco tiempo. No esperes a que tengas mucha sed.
- Antes de salir de casa haz los siguientes estiramientos, así prepararás a tus pies y piernas para la caminata:

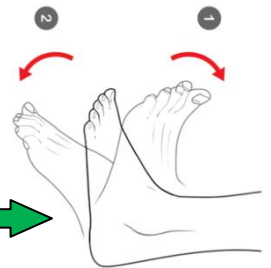


Sentado en la cama o en el suelo, dobla las piernas y las rodillas apoyando las plantas de los pies en el suelo/cama. Separa las rodillas todo lo que puedas como el dibujo. Tienes que notar sensación de tirantez suave. Mantén la posición 20 segundos.

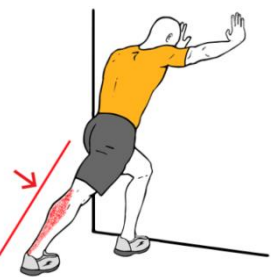


Primero estira una pierna así.

Con la pierna estirada, lleva la punta del pie hacia ti y luego lejos de ti, como muestra este dibujo:



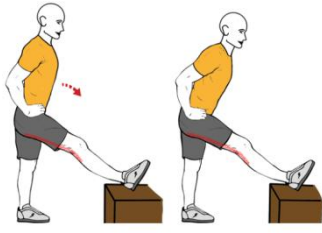
Haz este movimiento 10 veces.



De pie, frente a una pared. Apoya las manos contra la pared. Acerca uno de los pies a la pared y deja el otro lejos de la pared. Tienes que notar una tirantez suave en el pie de atrás. Mantén la posición 20 segundos. Repite este ejercicio con el otro pie.



De pie, agarra una pierna como está en el dibujo. Puedes apoyarte con la otra mano en la pared, una silla o una mesa. Tienes que notar una tirantez suave en la pierna que está doblada. Mantén la posición 20 segundos. Repite este ejercicio con el otro pie.



De pie, coloca uno de los pies sobre un escalón o silla, intenta tocar con tus manos el pie que está sobre la silla. Tienes que notar una tirantez suave en la pierna que está sobre la silla. Mantén la posición 20 segundos. Repite este ejercicio con el otro pie.



Si tienes una pelota pequeña como las que se utilizan para jugar al tenis u otra de ese estilo realiza también este ejercicio: Siéntate en una silla y coloca la pelota bajo la planta de uno de tus pies. Mueve el pie hacia delante y hacia atrás varias veces, para que la pelota te masajee la planta del pie. Repite esto con el otro pie.

- Los primeros días que salgas a caminar, no camines muy rápido o muy fuerte. Llevamos mucho tiempo sin salir de casa, por lo que hay que acostumbrar a las piernas y a nosotros mismos a este cambio de ejercicio. Así evitamos lesionarnos o notar “agujetas” al día siguiente.
- Cada día que salgas a caminar, intenta recorrer más distancia o más tiempo (siempre respetando la normativa de la desescalada sobre paseos/ejercicio). Esto te ayudará a ir ganando más capacidad y volver al ritmo que tenías antes del confinamiento.
- Todos los días, cuando vuelvas de caminar o hacer ejercicio, repite los ejercicios que aparecen en la página 1 (los que realizaste antes de salir de casa).
- Es normal que aparezcan agujetas o que te sientas un poco cansado; pero NO te prepares agua con azúcar; ¡porque no sirve para quitar las agujetas!



**Si tienes alguna duda** o, cuando vuelvas a salir a hacer ejercicio **sientes dolor contacta con el Servicio de Fisioterapia del Centro Pai Menni** para que podamos darte consejos y recomendaciones para ti.