



Universidad del sureste

Materia: enfermería gerontogeriatrica

Nombre del trabajo: Desarrollar una técnica que podrías realizar con los adultos mayores.

Nombre del alumno: Jesús Adalberto Gerónimo Avalos

Grado: 6to cuatrimestre

Grupo: Q

Docente: Juana Inés Hernández López

Villahermosa Tabasco 10 de junio del 2020

Gerontogimnasia y Rehabilitación funcional

La gerontogimnasia es la práctica de actividades físicas destinadas a mantener o mejorar la salud física y mental de las personas de avanzada edad, así como prevenir el declive funcional. Además, enseña hábitos y actitudes saludables, mejorando la forma física a la vez que aumenta la autonomía y bienestar de la persona.

Objetivos

- La mejora del funcionamiento del cerebro y del sueño, haciendo que se reduzcan los estados depresivos y favoreciendo la sensación de bienestar.
- Profundizar en los procesos cognitivos básicos, como la memoria, el lenguaje, la atención, la coordinación, el equilibrio, entre otros.
- La estimulación regular de las capacidades sensoriales, como la audición, la cinestesia - conjunto de sensaciones de origen muscular o articular que informan acerca de la posición de las diferentes partes del propio cuerpo en el espacio-, o la visión.
- Favorecer de manera integral el dinamismo con conductas motoras básicas.
- El aumento de la capacidad funcional, la agilidad, la destreza y la fuerza.

Desarrollo

La práctica de la gerontogimnasia consiste en mover cada grupo muscular y lograr una mejora del movimiento articular.

La actividad física se basa en realizar actividades simples, siempre con movimientos de impacto leve y que sean fáciles de realizar. Algunos de ellos pueden ser dar paseos regulares, practicar yoga, pilates, aquagym, aeróbic...

Estos ejercicios deben estar coordinados por un profesional terapeuta que adecuaran sus clases a las necesidades específicas de la persona.

Antes, es importante que la persona haya realizado pruebas médicas para determinar si existe o no algún impedimento para realizar ciertos ejercicios.

Se aconseja trabajar la gerontogimnasia en grupos para fomentar la comunicación y las habilidades sociales. En este tipo de prácticas, es importante seguir un orden para que la práctica se desarrolle correctamente y se eviten lesiones a corto o largo plazo. En este sentido, debemos realizar el calentamiento de todo el cuerpo antes de la sesión para activar la movilidad y estiramientos al finalizar dicha acción.

Los estiramientos son una parte fundamental del ejercicio físico por sus resultados efectivos, estos ayudan a mejorar la elasticidad, evitar el dolor articular y mejorar la recuperación de la zona después de la actividad. Te dejamos un enlace con algunos ejercicios y estiramientos que puedes realizar para disfrutar de un envejecimiento saludable.

Ejercicios a realizar:

1. Caminar

La OMS (Organización mundial de la salud) recomienda al menos 150 minutos de ejercicios aeróbicos mínimos a la semana. Un buen ejercicio sería andar cada día entre 20 y 30 minutos seguidos y repetirlo mínimo unos 5 días a la semana.

2. Nadar

Al igual que caminar, nadar también es un ejercicio aeróbico muy útil. Está demostrado que las propiedades físicas del agua ayudan a la rehabilitación del flujo circulatorio de la persona, reduce el dolor muscular y relaja nuestros músculos. El agua permite trabajar todo nuestro cuerpo, así como nuestra postura corporal, la flexibilidad y movilidad. Un ejercicio que podemos practicar es el de nadar un mínimo de dos veces a la semana, media hora cada vez.

3. Bicicleta

Otro ejercicio aeróbico puede ser el de ir en bicicleta, o si lo prefieres, puedes utilizar una bicicleta estática que será menos peligroso y más cómodo. Lo ideal es pedalear un mínimo de 3 días a la semana entre 20 y 30 minutos de ejercicio.

4. Aguantar el peso sobre un pie.

a) Situamos una silla una silla enfrente de nosotros.

b) Levantamos primero la pierna derecha mientras con una mano sujetamos la silla. Mantenemos la rodilla doblada durante al menos 10 segundos.

c) Haga una pausa y repita el ejercicio entre 10-15 veces.

d) Luego, repita lo mismo con la otra pierna.

5. Ejercicios con mancuernas

Los ejercicios con mancuernas sirven para mejorar la fuerza de la persona. Como todos los ejercicios, estos deben realizarse de manera progresiva. Primero se empezarán con una carga baja (de entre 1kg – 1,5kg) y pocas repeticiones. Levantar primero un brazo hacia arriba de nuestra cabeza, con el codo ligeramente doblado, mantenemos posición durante un segundo. Repetimos entre 10-15 veces el ejercicio y después hacemos lo mismo con el otro brazo. Es importante exhalar mientras levantamos el peso de la pesa e inhalar cuando relajamos el movimiento. Otro ejercicio de mancuernas: Este ejercicio puede realizarse sentado o de pie. Sostenemos las pesas situadas hacia abajo a nuestro costados y con las manos situadas hacia dentro. Levantamos los brazos hasta alcanzar la altura de los hombros. Mantenemos la posición un segundo y bajamos volviendo a la posición inicial. Repetimos entre 10-15 veces el ejercicio.

6. Ejercicios con bandas elásticas

Como el ejercicio anterior, este también mejorará la fuerza de la persona. Las bandas elásticas pueden tener distintos tipos de resistencia, de ligeras a fuertes. Por ello, y para empezar, es aconsejable usar las más livianas. En la posición inicial, extendemos los dos

brazos formando un ángulo de 90° paralelo al suelo. Juntamos los brazos enfrente de nuestra cara y los apartamos apretando hacia los lados. Primero repetimos este movimiento con las palmas de las manos hacia dentro y después hacia fuera. Tanto los ejercicios de mancuernas como los de bandas elásticas pueden realizarse sentados en una silla, con la espalda tocando el respaldo de la silla.

7. Estiramiento del gemelo

Rodilla recta y pierna estirada, apoyaremos la planta del pie contra la pared y subiremos la punta del pie lo más alto que se pueda. Con el talón pegado al suelo nos inclinaremos a la pared para estirar el gemelo. Debemos realizar el ejercicio manteniendo la espalda y cadera rectas. Mantenemos la posición en cada gemelo unos 25 segundos.

8. Estiramiento de cuádriceps

Cogemos el pie derecho con la mano derecha y lo llevamos hasta el glúteo. La espalda y cadera se mantienen rectas. Hacemos lo mismo con el otro pie y mantenemos 25 segundos la posición.

9. Estiramiento de brazos y trapecio

Colocamos nuestro codo derecho por delante del pecho y apretamos con la mano izquierda para intentar extender el brazo. Repetimos el ejercicio con el otro brazo.

10. Estiramiento de torso superior

Giramos nuestro torso superior hacia el lado derecho manteniendo la cadera recta. Nos mantenemos en esta posición unos segundos y después cambiamos al otro lado.