

4

EJERCICIOS PARA PACIENTES CON ESCLEROSIS MÚLTIPLE

¡EJERCÍTATE DIARIAMENTE!

1

OBJETIVO:

Mejorar la coordinación

DESCRIPCIÓN: Siéntese en una silla con los pies apoyados en el suelo. Levante la punta de un pie y el talón del pie contrario. Deberá mover ambos pies a la vez de manera que intercambien sus posiciones. Colóquese frente al espejo para comprobar que lo está haciendo correctamente. Hágalo lo más rápido que le sea posible.



Fundación Siel Bleu

3 series

(un minuto cada serie)

2

OBJETIVO:

Mejorar el equilibrio

DESCRIPCIÓN: Sitúese cerca de algún punto de apoyo firme al que se pueda agarrar cuando lo necesite. Levante un pie del suelo y gire su cuerpo lentamente hacia un lado y hacia el otro. Si no es capaz, puede empezar apoyando ambos pies en el suelo en línea recta uno delante del otro.



Fundación Siel Bleu

3 repeticiones

(20 segundos cada pierna)

3

OBJETIVO:

Fortalecer la cadena posterior

DESCRIPCIÓN: Túmbese bocarriba sobre una colchoneta y sitúe una silla de manera que pueda alcanzar el asiento con sus pies. Ejerciendo fuerza con los talones contra la silla, intente elevar su espalda del suelo sin arquearla. Si no tiene fuerza suficiente, hágalo apoyando las plantas de los pies en el suelo.



Fundación Siel Bleu



3 series

(10 repeticiones)

4

OBJETIVO:

Amplitud de movimiento y mejorar el equilibrio

DESCRIPCIÓN: Coloque una silla frente a usted. Apoye una mano firmemente en ella y vaya elevando la pierna contraria completamente extendida. La espalda debe mantenerse erguida en todo momento. Lleve la pierna tan alto como le sea posible. Puede complicar el ejercicio quitando el apoyo de la mano.



Fundación Siel Bleu



3 series

(30 segundos en cada pierna)

Realice los ejercicios en la medida que le sea posible sin llegar a la extenuación ni a sentir dolor. A medida que se acostumbre a los ejercicios vaya aumentando la cantidad y la intensidad de forma progresiva. Consulte inmediatamente a su médico si se siente indispuesto o percibe cualquier signo o síntoma fuera de lo normal. Realice Actividad Física adaptada a su capacidad varias veces por semana, y siempre que sea posible bajo la supervisión de un especialista en Actividad Física.