

EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL EQUILIBRIO

¡ATENCIÓN! Siempre para este tipo de ejercicios ten algo cerca estable a lo que poder apoyarte (pared y/o silla, cama) en caso de desestabilizarte, o mejor aún los puedes hacer acompañada de otra persona también. Si te notas que estás muy inseguro o mareado no lo hagas, déjalo para otro momento o sólo haz este tipo de ejercicios con un profesional. Evitemos riesgos de caídas innecesarios. En el orden que los ejercicios están aquí descritos van de menor a mayor dificultad. El nivel aquí descrito es medio-alto, por lo que si el equilibrio falla mucho en ti, consulta con tu fisioterapeuta.

- 1) Sentado en una silla, preferiblemente sin apoyarte en el respaldo, eleva una pierna con flexión de cadera de 90º y extensión de rodilla completa. Aguanta en esta posición 10 segundos y descansa. Repite con la pierna contraria. Realiza este ejercicio 8 veces con cada pierna.



- 2) Sentado en una silla, tócate el tobillo o pantorrilla izquierda con la mano derecha a la vez que el brazo izquierdo lo llevamos hacia atrás. Hazlo 5 veces hacia cada lado.



- 3) Sentado, levanta la pierna derecha a la vez que elevas por completo el brazo derecho y ligeramente flexionado el brazo izquierdo. Aguanta de 5 a 10 segundos. Hazlo 5 veces con cada lado.



- 4) Sentado en una silla, abre piernas y brazos en forma de aspa/cruz a la vez, aguanta la posición 10 segundos y vuelve a cerrar. Repite este ejercicio 10 veces.



- 5) Sentado en una silla, gira tronco hacia tu derecha a la vez que extiendes la pierna izquierda, que te quedará atrás y elevas el brazo izquierdo. Mientras el brazo derecho estará relajado y tu pierna derecha con flexión de 90º bien apoyada. Aguanta 5 segundos en esta posición, vuelve a la posición de sentado normal y haz lo mismo hacia el otro lado (girando hacia la izquierda, extendiendo pierna derecha y elevando brazo derecho). Repite esta secuencia 5 veces a cada lado.



- 6) Sentado, con las piernas ligeramente abiertas, levanto brazos rectos y los dejas hacia delante haciendo un ángulo de 90º con el cuerpo, luego desciende lentamente, flexionando el tronco vértebra a vértebra intentando llegar a tocar el suelo, aguantando el equilibrio. Levanta lentamente y repite de 5 a 8 veces el ejercicio.



- 7) Sentado, gira tu tronco con la piernas ligeramente separadas y apoyadas en el suelo. Luego junta las manos elevando los brazos estirados unos 90º, aguanta esta postura 5-10 segundos y luego repite hacia el otro lado. En total, realiza el ejercicio 5 veces a cada lado.



- 8) Sentado, con las piernas ligeramente abiertas y apoyadas los pies en el suelo, inclina el tronco a un lateral apoyando con un brazo en la pierna y elevando el otro, aguanta cinco segundos en esa postura y hazlo hacia el lado contrario. Repite 5 veces a cada lado



- 9) Sentado, gira hacia un lado abriendo la pierna derecha e inclina ligeramente el tronco hacia delante. Aguanta cinco segundos y luego vuelve a la posición inicial. Hazlo 5 veces hacia el lado derecho y cinco veces hacia el izquierdo.



- 10) De pie, al lado o agarrado a una silla, mueve la pierna hacia delante y hacia atrás en el aire haciendo un pequeño balanceo sin tocar el suelo. No hace falta que el recorrido sea muy amplio. Realiza 10 balanceos con una pierna y luego 10 balanceos con la otra.



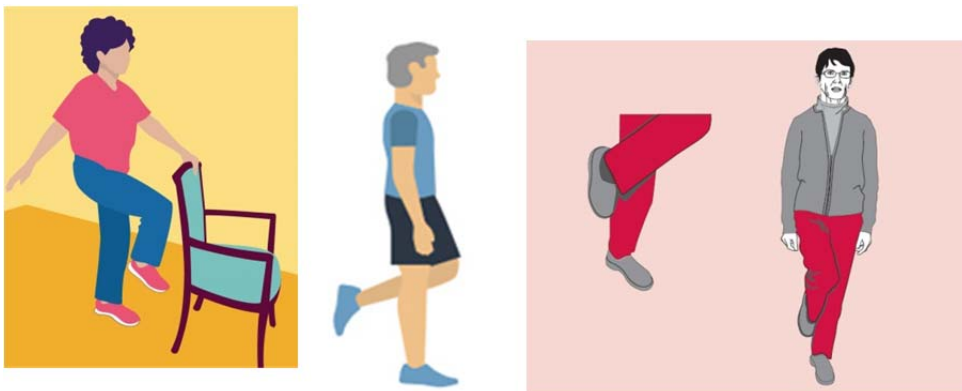
- 11) De pie, abro la pierna recta hacia el lateral en el aire y vuelvo a la posición inicial. Haz 10 veces con cada pierna.



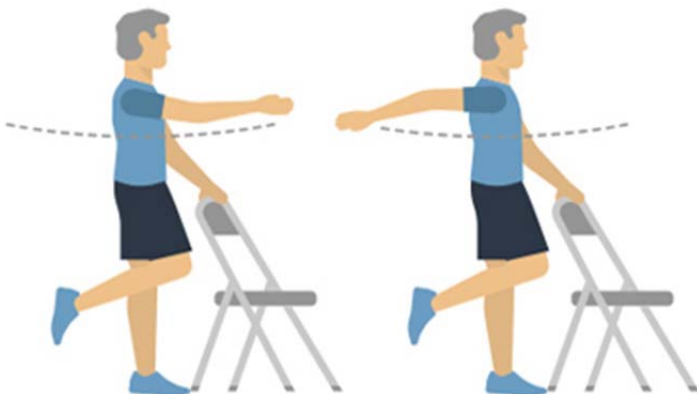
12) De pie, junto a una silla, inclina el tronco hacia un lado elevando uno de los brazos, aguanta un par de segundos y haz lo mismo hacia el otro lado. Repite este ejercicio 5 veces a cada lado.



13) Con una silla delante o lado tuyo, levanta una rodilla hacia arriba aguantando los segundos que sea posible el equilibrio con el pie que se queda anclado al suelo. Si no puedes levantarla mucho, simplemente levanta el pie del suelo flexionando un poco la rodilla. Haz lo mismo con la otra pierna. Hazlo 5 veces con cada pierna.



14) Con una silla delante o al lado tuyo, ponte a la pata coja y balancea el brazo delante y detrás las veces que te sea posible mientras aguantas el equilibrio unos segundos. Haz lo mismo haciendo la pata coja con el lado contrario y moviendo también el otro brazo. Repite este procedimiento 5 veces con cada lado.



15) A la pata coja, agarrado a una silla con una mano, desplaza el tronco hacia delante como si quisieras alcanzar un objeto que tuvieras enfrente. Hazlo con las dos piernas, cinco veces con cada una.



16) En la misma posición que el ejercicio anterior, ahora intenta desplazar el tronco hacia un lateral y el otro. Hazlo con las dos piernas, cinco veces con cada una.



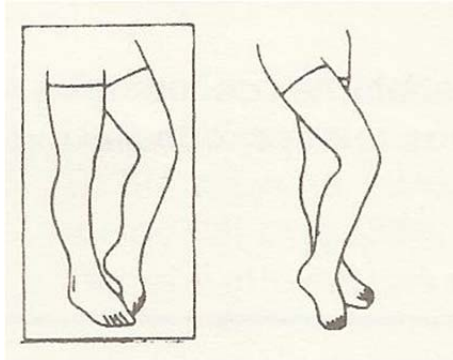
17) Con los brazos estirados y elevados 90º, juntando las palmas de las manos gira el tronco sin despegar los pies del suelo. Hazlo alternando un giro a la derecha y otro a la izquierda un total de 10 veces.



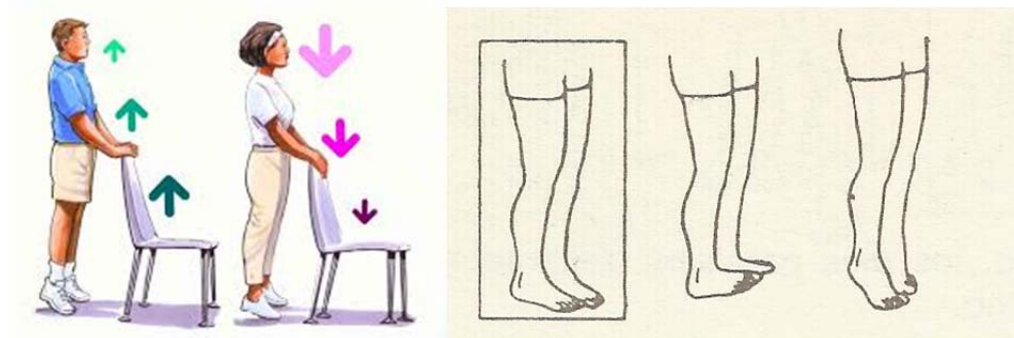
18) De pie, con una silla enfrente, da un paso hacia atrás gira ligeramente elevando el brazo del mismo lado. Vuelve a la posición inicial, espera unos segundos hasta que te estabilices y vuelve a hacerlo un total de 5 veces con la pierna derecha- brazo derecho y otras cinco con pierna izquierda- brazo izquierdo.



19) De pie, apoyado en una silla o cerca de ella, coloca los pies de manera alterna de puntillas flexionando ligeramente la rodilla de la pierna que se queda de puntillas. Realiza este ejercicio 10 veces.



20) De pie, agarrado a una silla o con una silla cerca por si acaso, nos ponemos de puntillas, bajamos talones y levantamos ligeramente las puntas, apoyamos toda la planta del pie y repetimos este ejercicio 10 veces. Sería conveniente que aparte de hacerlo con una silla al lado estés cerca de la pared por si te desestabilizas. Hazlo despacio e intenta mantener el cuerpo alineado sin tambalear el tronco.



21) Pon las piernas paralelas ligeramente abierta apoyadas en el suelo, haz un ligero balanceo apoyando más peso primero en la derecha y luego trasladando la mayoría del peso hacia la izquierda. Levanta ligeramente el talón de la pierna que se queda sin prácticamente peso. Puedes ayudarte del balanceo de los brazos a la vez. Repite este balanceo hacia un lado y hacia el otro, 10 veces.



22) Sin despegar los pies del suelo...Primero desplaza en bloque tu cuerpo hacia delante y hacia atrás, notando el traslado de peso hacia puntas y talones. De la misma manera en bloque desplaza el cuerpo hacia derecha e izquierda notando el cambio de peso. Realiza estas oscilaciones 10 veces delante-atrás y otras 10 veces derecha- izquierda. Si quieres y te ves capaz de complicar el ejercicio puedes cerrar los ojos mientras lo haces.



23) Apoyando en un pie (a la pata coja), eleva la pierna ligeramente a la vez que levantas el brazo del mismo lado, aguanta unos segundos. Luego inténtalo con la otra pierna y el otro brazo. Realiza este ejercicio de forma alterna 10 veces (5 con cada lado).



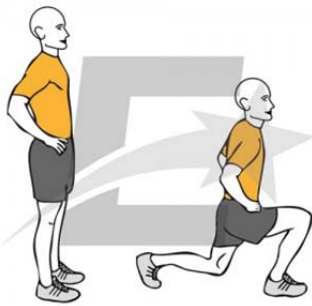
24) Con la silla detrás, realiza una sentadilla con las piernas paralelas y bien alineadas (cadera, rodilla y 2º dedo del pie en la misma línea). Agacha un poco flexionando las rodillas, inclinando el tronco hacia delante y elevando los brazos para darte más estabilidad. Aguanta unos pocos segundos en esta postura y ponte recto de nuevo. Realiza este ejercicio 10 veces, descansando entre una vez y otra.



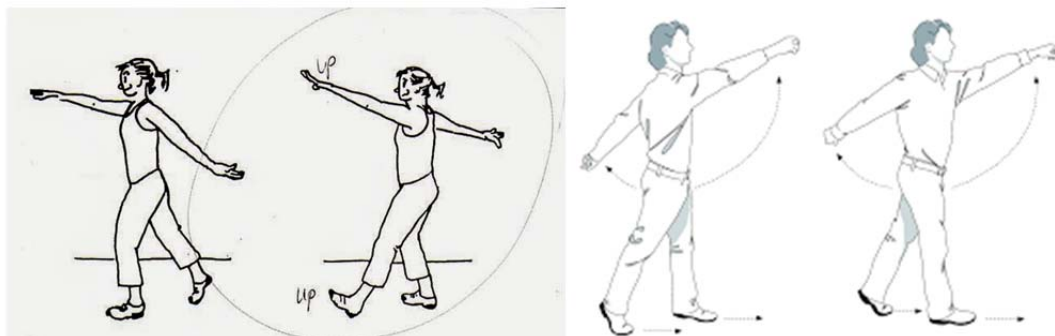
25) De pie, agarrado a una silla o junto a ella, abre una pierna al lateral y flexiona ésta ligeramente apoyando el peso de tu cuerpo algo más en ella. Si lo haces sin agarrarte en nada, abre los brazos como en la segunda imagen para darte más estabilidad. Vuelve luego a la posición de pie normal. Realiza el mismo procedimiento con la otra pierna. Hazlo 5 veces a cada lado.



26) De pie, bien erguido. Avanza dando un paso con la espalda recta. Agáchate flexionando un poco la rodilla (menos que en la imagen es suficiente) echando ahí gran parte del peso y vuelve atrás. Hazlo con las dos piernas, cinco veces con cada una.



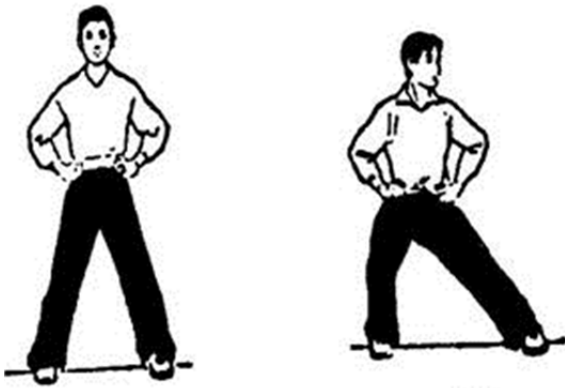
27) Coloca primero la pierna izquierda adelante, derecha atrás, piernas paralelas, buen espacio entre ambas. Ten una silla o algo fijo cerca por si te desestabilizas durante el ejercicio. Haz un pequeño balanceo despacio transportando todo el peso hacia el pie de delante y luego hacia el pie de detrás. Los brazos ayudan realizando el mismo balanceo. Siempre quedará el brazo contrario adelantado cuando apoyemos sobre la pierna de delante. Cuando estamos apoyando en la pierna de delante éste pie queda totalmente apoyado y el pie de atrás queda con el talón ligeramente levantado. Cuando apoyamos el peso en el pie que nos queda atrás, éste esta apoyado por completo y en el pie de delante se levanta ligeramente la punta. Cambia ahora la pierna derecha delante y la izquierda detrás y realizando el mismo balanceo. Repite 10 balanceos a cada lado.



28) Con la mismas posiciones, una pierna adelantada y otra retrasada fijas, echa el peso sobre la pierna de delante flexionando ligeramente la rodilla y vuelve el peso hacia la pierna de detrás, sin mover los pies de su sitio. Hazlo 10 veces en las dos posiciones (primero derecha adelante y luego izquierda adelantada).



29) Parecido al ejercicio anterior pero esta vez colocando las piernas abiertas en “V” y manos en jarra, inclina el peso del cuerpo hacia el lateral derecho flexionando ligeramente la pierna de ese lado y luego hazlo apoyando en pierna contraria. Hazlo 10 veces a cada lado. No levantes los pies sino déjalos totalmente anclados.



30) En el sitio con los pies juntos da un paso lateral hacia la dirección que quieras y luego cierra de nuevo las piernas. Alterna haciendo un paso completo lateral hacia la izquierda y otro hacia tu derecha. Realiza 10 veces este ejercicio.



31) Da un paso adelante amplio a la vez que abres en cruz los brazos y luego vuelve a la posición normal de pie. Hazlo de manera alterna adelantando pierna izquierda, luego pierna derecha y así un total de 10 veces.



32) Si el ejercicio de los pasos laterales te ha resultado muy sencillo...puedes complicarlo cruzando una pierna por delante de la otra y descruza la que se queda atrás, puedes hacer un par hacia la derecha de paso cruzado y otro par hacia la izquierda.



33) Coloca un pie delante del otro (deja un mínimo espacio entre la punta de un pie y el talón del otro) siguiendo una línea recta. Abre los brazos en cruz y ayúdate de tu tronco para compensar los desequilibrios, puedes utilizar un bastón con buena base si ese día te encuentras más inseguro como aparece en la primera imagen. Intenta aguantar en esa posición unos segundos. Aguanta los segundos que puedas. También puedes caminar poniendo un pie delante del otro siguiendo una línea en el suelo.



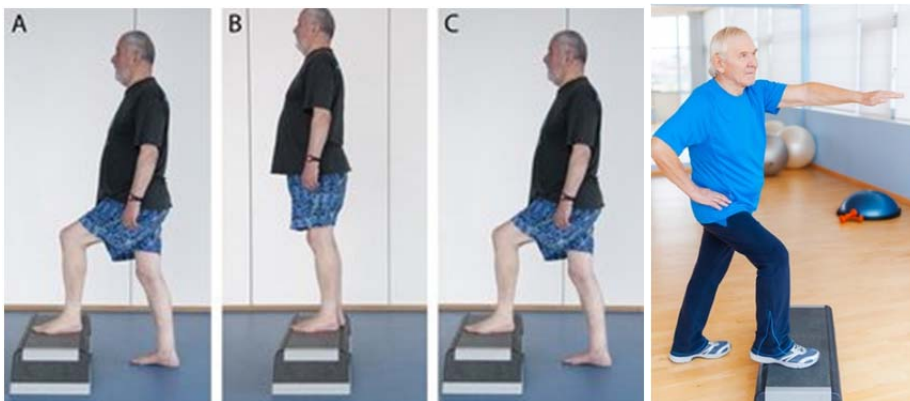
34) Apoyando un solo pie e intentando mantener el otro en el aire, lanza una pelota a la pared y recógela. Si no tienes una pelota puedes simplemente mover los brazos por ejemplo elevándolos y bajándolos mientras mantienes los segundos posibles a “la pata coja” (segunda imagen). Este ejercicio es bastante complicado, si ves que no puedes aguantar los ejercicios bien de simplemente a la pata coja...no lo hagas.



35) El ejercicio a continuación también es bastante difícil. Da un paso hacia delante, estira la pierna que has adelantado completamente apoyando solo en el talón a la vez que te inclinas con el tronco llevando tus brazos estirados hacia atrás. La pierna que se queda más retrasada se flexiona ligeramente. Aguanta unos segundos y vuelve a la posición inicial. Realiza lo mismo con adelantando la otra pierna. Puedes hacerlo cinco veces a cada lado según aguantes el equilibrio



36) Haz este ejercicio si tienes escaleras en casa o un escalón muy firme. Si no, no lo hagas con cualquier taburete...Tienes dos opciones, subir y bajar un escalón como en las primeras imágenes (más difícil) o subir una pierna y aguantar unos segundos en esa posición como en la imagen última (puedes ayudarte de los brazos como se muestra para tener más estabilidad). Sube primero una pierna y luego la otra



37) Imagina que tienes un asterisco con números (o un reloj) dibujado en el suelo o varios puntos adelante- atrás, derecha-izquierda (como si fueran los puntos cardinales), tal como aparece en las dos imágenes. Pon uno de tus pies en el centro y con la otra pierna mueve en diferentes direcciones: hacia delante-hacia atrás, hacia lateral derecho y lateral izquierdo (*¡Cuida si cruzas los pies como aparece en la imagen primera, es la posición más inestable*). Recuerda hacerlo siempre con calzado deportivo y con algo cerca a lo que te puedas agarrar, la supervisión de una persona o un bastón de apoyo. Hazlo despacio e incluso con los brazos algo abiertos para ayudarte de ellos y de tu tronco si te desestabilizas.



** Recuerda que si caminásemos en el exterior nos podríamos encontrar con terrenos donde también puedes trabajar la estabilidad (si no la tienes muy afectada):*

- andando por superficies irregulares (como césped, arena, gravilla...)*
- cuestras arriba y abajo*

En clase hacemos muchas veces el símil de esas superficies inestables con semiesferas, colchonetas, la rampa...pero en casa no recomendamos intentarlo sin haberlo consultado con tu fisioterapeuta o sin tener el material adecuado.

** Se puede incluso complicar alguno de estos ejercicios haciendo una tarea dual o cerrando los ojos, pero hay que tener doble seguridad para intentarlo...y sólo hacerlo si tienes a alguien supervisando y has tenido la oportunidad de ver cómo reaccionas estando tu fisio al lado.*