



OSPITALEAN ETA ETXEAN ISOLATUTA DAUDEN PERTSONENTZAKO GOMENDIOAK, FISIOTERAPIAREN IKUSPUNTUTIK

Landu
malgutasuna,
abiadura,
erresistentzia
eta indarra

Eserita, mugitu
oinak eta
besoak
norabide
desberdinetan

Ibili 5 minutuz.
Lekurik ez
badago, martxa
simulatua egin
(altxa belauak
txandaka)



Ohean... ohiko
edo beharrezko
denbora baino
ez.
Hidratatu eta
kaloriak
egokitu



Pilates,
Gimnasia
Abdominal
Hipopresiboa
edo Yoga



Ohean
bazaude, egin
mugimendu
aktiboak
gorputz-adarre
kin, ahal
baduzu eta
minik ez
baduzu



Erabili
oinarrizko
tresnak:
zintak,
halterak,
step-a...



Altxa aulki
batetik 15 edo
20 aldiz, minik
ez baduzu



Egin
flexioak
horman



Egin eskailerak
igo eta jaisteko
itxura, aulki
baten edo
liburuen
laguntzarekin



Hormaren
kontra jarrita,
igo eta jaitsi
orpoak,
belaunak
tolestu gabe



Dantza egin,
koordinazioari
eta ongizate
fisiko eta
mentalari
eusteko



Fisioterapeutek jakinarazi nahi dugu denbora luzez mugimendua mugatzeak desgaitasuna sor dezakeela, indarra edo funtzioa galtzen delako, eta ariketak baldintza normaletan egiteko lekurik edo bitartekorik ez izateak ez duela oztopo izan behar eragin kaltegarri horiek saihesteko.

Gure gelaren edo etxearen barruan aktibo egoten jarraitu behar dugu, sarreraren aurretik genituen gaitasunak ez galtzeko