

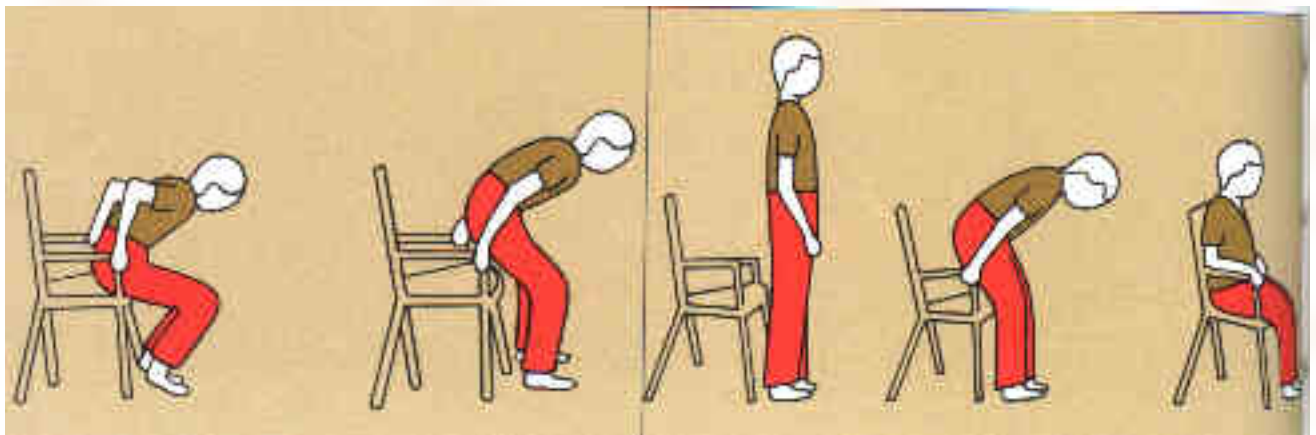
Ejercicios para mejorar la coordinación de movimientos y el equilibrio.

Estos ejercicios le ayudarán en algunas de las dificultades más corrientes con que puede encontrarse.

Levantarse de una silla y sentarse.

Sitúese en el borde de la silla y apoye bien los pies en el suelo. Separe los pies unos 20 ó 25 centímetros. Apoye las manos en los brazos o borde de la silla. Inclínese al máximo hacia adelante. Apriete hacia el suelo con los pies, empuje hacia adelante con los brazos y póngase en pie.

Si no lo consigue al primer intento, balancéese hacia adelante inténtelo de nuevo. Para sentarse, sitúese lo más cerca posible de la silla, ponga las manos en los brazos o bordes de la silla, inclínese hacia adelante y luego siéntese.

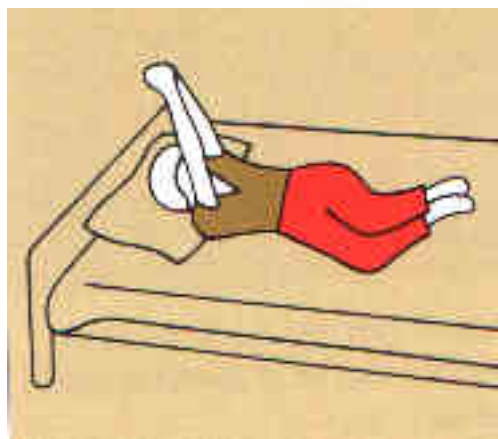


Cambiar la posición en la cama.

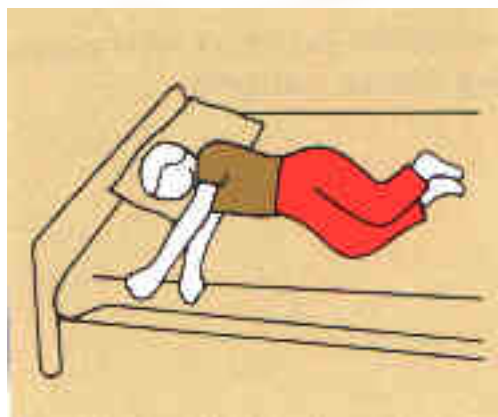
Doble las rodillas y apoye los pies en la cama. Ladee las rodillas hacia la derecha.



Entrelace las manos y levántelas estirando los codos.



Gire la cabeza y los brazos hacia la derecha. Agarre las manos al colchón para ajustar la posición hasta estar cómodo.



Marcha

Camine con los pies separados unos 15-20 centímetros.

Levante los pies como si marchara. Exagere el balanceo de los brazos. Puede ayudarse llevando en cada mano una revista o un periódico enrollados. Procure que los pasos sean lo más largos posibles. Es de ayuda caminar al ritmo de la música. Cuando gire, siga los consejos ya mencionados en el apartado media vuelta. Compruebe su postura en el espejo, para intentar corregirla.

Si nota que va a acontecer la festinación (propulsión o retropulsión) siga los consejos mencionados en el apartado andar.

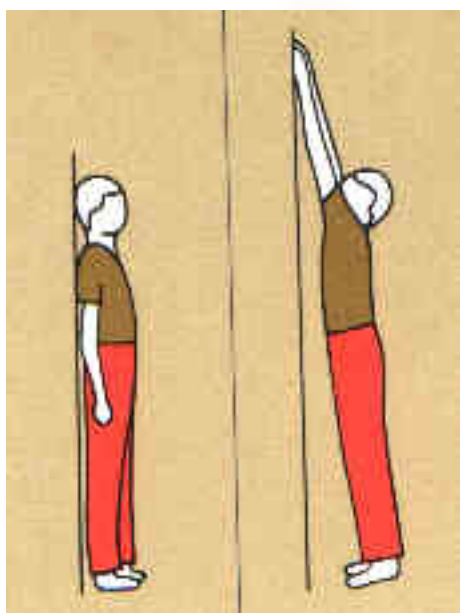
No hable mientras marche. Si necesita decir alguna cosa, es mejor que se detenga.



Corregir la postura.

Póngase de pie contra la pared tocándola con los talones.

Trate de mantenerse lo más recto y estirado que pueda, de modo que las paletillas y la parte posterior de la cabeza toquen la pared.



Póngase de pie de cara a la pared algo apartado de ella.

Estírese hacia arriba todo lo que pueda con las palmas de las manos contra la pared. Mírese las manos mientras se estira. Una vez estirado, mantenga esta posición mientras cuenta hasta 5.

--

