

SOM VIA | SALUDABLE
CONSELLS I BONS HÀBITS



GRUP
SOM VIA

ESTIRAMENTS

EXERCICIS D'ESTIRAMENTS BÀSICS

Home office o treball des de casa, des de l'oficina, la residència o al mateix lloc de treball... En plena pandèmia o sense. Sigui el que sigui, el més cert és que avui passem bona estona davant l'ordinador, sovint amb posicions estàtiques que ens poden fer sentir simplement l'esquena “encarcarada” però desembocar fàcilment en dolors cervicals o lumbars.

Incorporar una rutina d'estiraments és el que ens convida a fer la nostra companya i fisioterapeuta de la Residència Avis en Família, Rocío Acuña. Són unes pautes preventives per al dia a dia i que podem incloure en cas d'intensificar el teletreball o incorporar als nostres hàbits quotidians. En tot cas, sempre ens ajudaran a sentir-nos millor. Recordeu que és important regular el ritme de treball i fer descansos amb exercicis físics posturals.

Us proposem doncs les seves recomanacions, consells i exercicis bàsics per mantenir en forma la nostra esquena, braços i cames.



RECOMANACIONS GENERALS

Com passem la major part del temps asseguts a la cadira, cal que ens aixequem cada 45-50 minuts aproximadament, així trenquem la posició habitual i evitem mantenir massa temps una mateixa postura. Utilitzem una cadira còmoda i si és anatòmica millor. Ens permetrà mantenir l'esquena recta.

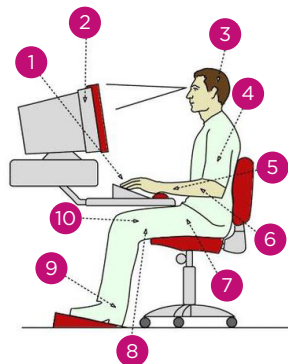
Davant l'ordinador, no oblidem la posició dels braços. Braços i colzes a 90° i escrivim amb les dues mans sobre el teclat per evitar contractures a nivell de braços, esquena i coll.

Assegurem-nos que els peus estan recolzats en tot moment i que no ens penegen de la cadira. Un reposapeus permet mantenir la planta del peu totalment recolzat.

No és recomanable encreuar les cames, aquesta postura talla la circulació i afavoreix l'afectació del nervi ciàtic, és freqüent la sensació de formigueig o adormiment.

Feu servir el mans lliures del telèfon o auriculars per evitar possibles microtraumatismes a la zona cervical.

La hidratació és molt important, beure dos litres d'aigua és el més adequat. També aporta claredat mental i reduirà l'estrès mentre treballes.

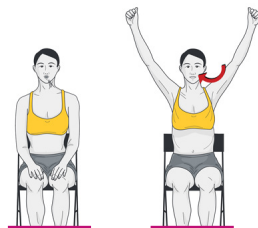


1. Ratolí/dispositius d'entrada pròxims al teclat.
2. Vora superior del monitor al nivell dels ulls o alguna cosa per sota.
3. Cap/coll en posició recta. Espatlles relaxades.
4. Avantbraços i braços a 90° o una mica més.
5. Avantbraços, nines, mans en línia recta.
6. Colzes pegats al cos.
7. Cuixa i esquena a 90° o una mica més.
8. Folgança entre la vora del seient i genolls.
9. Peus pegats al sòl o sobre un reposapeus.
10. Cames i cuixes a 90° o una mica més.

EXERCICIS RESPIRATORIS

Agafa aire i alhora apuja els braços. Baixa'ls quan expires l'aire (allargant el més possible la respiració).

Fes-ho 5 vegades.



EXERCICIS PER A LES CERVICALS

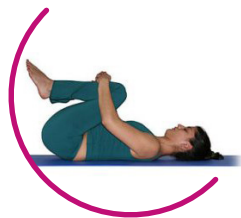
1. Inclinem el cap al costat contrari al que volem estirar i amb la ma forcem lleument la inclinació cap a dalt i després cap a l'esquerra.
2. Entrellacem les mans i col·loquem-les per darrere del clatell. A continuació, pressionar el cap contra les mans, sense que cedixin, durant 5 segons.
3. Repetir aquest mateix exercici, però aixecant el cap amunt (com si es mirés al cel) i després avall (mirant a terra), aturant-se també al centre, abans de realitzar el moviment d'un costat a un altre.
4. Girar lentament el cap, de dreta a esquerra aturant-se en el centre, abans de girar a un costat i un altre. Aturar-se a la fi del moviment mantenint el màxim estirament durant 6-8 segons. Tornar a la posició inicial lentament i repetir 4 cops aquest exercici.



EXERCICI D'ESQUENA

Creuar les cames, estirar els braços rectes cap amunt i unir les mans entrecreuant els dits, per estirar tota la part dorsal. Realitzar l'estirament cap a un costat i després cap a l'altre.

Ens estirem boca amunt sobre una superfície llisa i ferma, dobleguem els genolls i rodejant-los amb els braços ens apropem els genolls al pit.



EXERCICI DE MANS I BRAÇOS

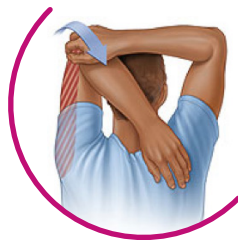
Estirar els braços cap endavant. Pressionar suaument el palmell de la mà amb la mà contrària, per estirar dits, mans i braços.



Portem la ma per darrere del cap, la ma contrària sobre el colze i l'estirem cap enrere.

Doblegar i estirar el colze portant el palmell de la mà cap a l'espatlla.

Tancar la ma amb força durant 5 segons. Repeteix l'acció unes 10 vegades.



EXERCICIS DE CAMES

1. Seu en una cadira, amb les cames en angle de 90° o estirades totalment.
2. Apuja i abaixa les puntes dels peus amb energia. S'ha de començar l'exercici a poc a poc i augmentar gradualment la velocitat.
3. Posteriorment, amb les cames en la mateixa postura, dibuixar petits cercles amb el turmell, primer amb una cama i després amb l'altra.
4. Empènyer un genoll amb la mà de manera que facin força ambdues, alternar.
5. Separar i ajuntar els genolls.
6. Dempeus, davant d'una cadira, recolzar les dues mans sobre el respatller. Col·locar sobre la cadira la cama esquerra flexionada. Estendre la cama dreta al màxim cap enrere. El peu tocant a terra, sense aixecar-lo. Mantenir aquesta postura 4-8 segons, relaxar a poc a poc.



EXERCICIS PER A LA RELAXACIÓ VISUAL

Quan treballem amb l'ordinador la nostra mirada es fixa en les imatges de la pantalla i no parpellegem. A més, la calor que desprèn la pantalla, fa que els nostres ulls es ressequin, s'irritin i ens produeixin molèsties, reflexos o distorsions de les imatges.

És molt important que conscientment, obrim i tanquem les parpelles amb freqüència per lubricar les conjuntives. També és important realitzar pauses cada mitja hora i fixar la nostra mirada en un punt llunyà, parpellejar fortament i enfocar la vista en un punt distant, a l'horitzó. Aquestes recomanacions són importants per preservar i mantenir la salut dels nostres ulls.

Compartiu aquests exercicis, fer-los de manera regular contribueixen a mantenir la salut i prevenir algunes malalties.

En tots els casos cal adaptar l'exercici al límit d'estirament de cadascú.



AGRAÏMENTS A LA ROCÍO ACUÑA,
FISIOTERAPEUTA
RESIDÈNCIA AVIS EN FAMÍLIA.



GRUP SOM VIA
UNA ORGANITZACIÓ
COMPROMESA AMB LES PERSONES
I AMB LA TRANSFORMACIÓ DE L'ENTORN

www.somvia.org
C/ Natzaret, 119-129
08035 Barcelona
934 56 24 95
info@somvia.org

www.facebook.com/grupsomvia
www.twitter.com/grupsomvia
www.instagram.com/grupsomvia



grupsomvia