

**ASIGNATURA:
MEDICINA FÍSICA, REHABILITACIÓN Y
FISIOTERAPIA EN EL ENVEJECIMIENTO**

**Tema 6:
EJERCICIO FÍSICO EN PERSONAS
MAYORES CON DETERIORO COGNITIVO**



¿QUÉ ES LA DEMENCIA?

- **Pérdida**, alteración, progresiva de funciones cognitivas: memoria, afasia, apraxia, agnosia, ejecución.
- En el último estadio de la enfermedad, el paciente queda reducido a vida vegetativa, sin control de esfínteres, completamente dependiente



DEMENCIA LEVE

- La pérdida de la memoria es moderada, especialmente para los eventos recientes, e interfiere con las actividades diarias.
- Dificultades moderadas de resolver los problemas; la persona no puede funcionar independientemente en los eventos de la comunidad.
- Dificultades con las actividades diarias y con los pasatiempos, especialmente actividades complejas.



DEMENCIA MODERADA

- La pérdida de la memoria es más profunda, y la persona solamente retiene información muy bien aprendida.
- Desorientación en el tiempo y el lugar.
- Carencia del buen juicio; dificultades manejando los problemas.
- Poca a ninguna función independiente en la casa.
- La persona solamente puede hacer tareas simples y tiene muy pocos intereses.



DEMENCIA SEVERA

- La pérdida de la memoria es grave; desorientación en el tiempo y el lugar.
- No tiene habilidades del juicio ni de resolver problemas; no puede participar en los eventos de la comunidad afuera de la casa.
- Requiere ayuda con todas las tareas de la vida cotidiana y requiere ayuda con el cuidado personal.
- A menudo experimenta la incontinencia.



TIPOS DE DEMENCIAS

- Enfermedad de Alzheimer
- Demencia vascular

- Enfermedad de Pick
- Enfermedad de Parkinson
- Encefalopatía por VIH
- Traumatismo craneal
- Enfermedad de Huntington
- Enfermedad de Creutzfeldt-Jakob
- Inducida por sustancias: alcohol, inhalantes...



PREVALENCIA

- >65 años: 6%
- >85 años: 22% hombres, 30% mujeres

- Enfermedad de Alzheimer: 60% Demencia Vascolar: 25%
- Demencias Mixtas: 9%
- Demencias secundarias: 6%

> 65 AÑOS



- Disminuye fuerza y movilidad
- Alteraciones respiratorias: fatiga, bronquitis crónica...
- Artrosis, Osteoporosis: fracturas
- Insuficiencia venosa, linfática: edemas
- Hipertensión arterial
- Cardiopatía isquémica: infarto, angina de pecho
- Accidentes cerebrovasculares
- Diabetes
- Síndrome de inmovilidad, regresión psicomotriz



¿POR QUÉ REALIZAR EJERCICIO?

- Mejora fuerza y movilidad
- Leve efecto hipotensor
- Efecto protector contra la cardiopatía
- Regula el peso y la glucemia
- Mejor equilibrio → menos caídas → menos fracturas
- Mejora función respiratoria, circulatoria y cardíaca
- Efecto terapéutico ante depresión, ansiedad
- Mejora las **funciones cognitivas**
- Regula el apetito y el sueño
- Interacción social



“EJERCICIO” FÍSICO CON PACIENTES CON DEMENCIA

- Alteración de la atención y memoria
- Apraxias
- Alteración visoespacial
- Heterogeneidad de los grupos
- Objetivo: estimulación cognitiva a través de la actividad física

Indicar / Ayudar / Movilizar

TRASTORNOS CONDUCTUALES

- Apatía / Labilidad emocional
- Preguntas repetitivas / Actos repetitivos
- Alucinaciones / Ideas delirantes
- Agitación (agresiva o no)
- Seguimiento persistente
- Ansiedad / Depresión
- Tños de la conducta alimentaria
- Exhibición del cuerpo y alteración de la conducta sexual





OBJETIVOS

• GENERALES

- * Mantenimiento del estado físico general.
- Preservar la **autonomía**
- Prevención de complicaciones

• ESPECÍFICOS:

Mantenimiento de:

- Coordinación / Ritmo.
- Fuerza.
- Arcos de movilidad.
- Equilibrio y marcha.
- Lateralidad.
- Orientación espacial.
- Esquema corporal.
- Motricidad fina.



OBJETIVOS DE LOS TALLERES DE EJERCICIO FÍSICO Y PSICOMOTRICIDAD (I)

- Potenciar tono muscular y mejorar la postura.
- Ejercitar la marcha y el equilibrio.
- Disminuir las alteraciones en el estado de ánimo.
- Potenciar la motricidad fina.
- Reforzar la orientación espacial
- Reforzar el sentido del ritmo.
- Estimular la coordinación perceptivo-motora.



OBJETIVOS DE LOS TALLERES DE EJERCICIO FÍSICO Y PSICOMOTRICIDAD (II)

- Potenciar los movimientos disociados.
- Evitar el sedentarismo.
- Estimular **funciones cognitivas**: atención y concentración, autoestima, memoria, abstracción, percepción (sentidos), expresión y comprensión verbal, cálculo y secuencia numérica y creatividad e imaginación.
- Integrar al enfermo en el núcleo de convivencia.
- Identificar las capacidades y deficiencias del enfermo, etc.



- **Taller de ejercicio físico y psicomotricidad en grupo (fase inicial-moderada, fase moderada-avanzada)**
- **Movilización del paciente encamado(fase muy avanzada)**

TALLER EJERCICIO FÍSICO Y PSICOMOTRICIDAD



Ana López García

Imagen de Ana López



EJERCICIO PARA DEMENCIAS: RECOMENDACIONES

- Mentalizar al enfermo de lo que vamos a hacer.
 - Poner música de fondo. Ritmo.
 - Instrucciones con frases cortas y simples.
 - Tener **paciencia**, actitud positiva y sentido del humor.
 - Corregir sin reproches. Reforzar positivamente a lo largo de la sesión.
 - Ajustar las tablas de ejercicios según el enfermo.
- Conocer al enfermo**
- Si tras varias explicaciones el enfermo no entiende el ejercicio pasar al siguiente.
 - Si es necesario se reducirá el tiempo de la sesión para evitar la fatiga.
 - Al final de cada sesión intentar recordar los ejercicios realizados.



SESIONES DE EJERCICIO EN GRUPO

CADA SESIÓN SE DIVIDE EN 3 PARTES:

1. Calentamiento.
2. Fase de vigorización.
3. Vuelta a la calma.

ÁREAS y FUNCIONES QUE SE TRABAJAN:

- Lateralidad / Esquema corporal.
- Motricidad fina.
- Fuerza y flexibilidad.
- Ritmo y coordinación / Equilibrio.
- Respiración y relajación.

TALLER DE EJERCICIO FÍSICO Y PSICOMOTRICIDAD



Fase de calentamiento

- Ejercicios suaves de todas las articulaciones, para acostumbrar el cuerpo a la actividad física.
- Tiempo aproximado: 5-10'.
- Normalmente los ejercicios del calentamiento se realizan sentado.

MIEMBROS INFERIORES

Tobillos: «maquina de coser», círculos, flex-ext con rod ext, dch-izq.

Rodillas: flex-ext, mantener.

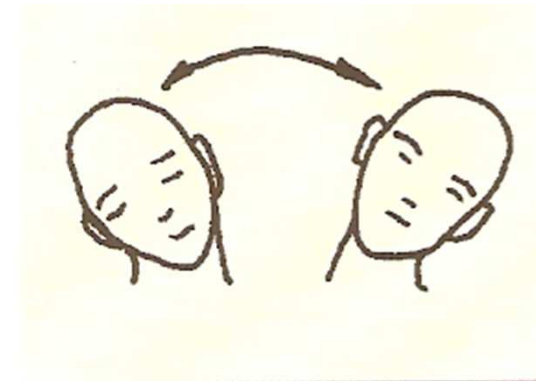
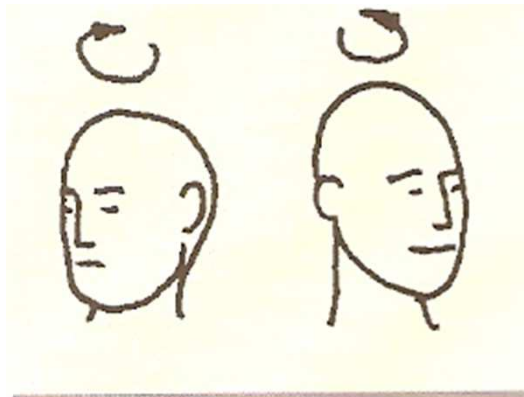
Caderas: flex, rotaciones, separar y juntar.





Tronco y cuello:

flexión, rotaciones, inclinaciones.



Miembros superiores

Dedos: calentar las manos, uno a uno, puño, «abanico»



Muñecas: «sevillanas», «moto», «pedir», «rezar»(V, tejado), flex-ext-abd-add



Codos: flex-ext, rodillas-hombros

Hombros: «no lo sé», flex-ext, cruz, «alas», «jarra», hacia los lados



Imágenes de Ana López

MOVILIZACIÓN ASISTIDA, PASIVA, RESISTIDA



Le ayudamos a realizar el movimiento, sin forzar; o bien, si lo admite, resistimos el movimiento. Verbalizando la acción. Si no puede seguirnos, paramos y lo intentamos pasado un tiempo o cambiamos de ejercicio.



Fase de vigorización (trabajo de áreas más específicas)

Lateralidad: dominio funcional de un lado del cuerpo

Equilibrio: centro de gravedad dentro de la base

Coordinación: integración de las distintas partes del cuerpo en un movimiento

Esquema corporal: toma de conciencia global de nuestro propio cuerpo

Motricidad fina: movimientos que requieren una mayor coordinación motriz, preferentemente manual

Orientación espacial: saber orientarse en el plano (cerca, lejos, delante, detrás, al lado, en línea recta, en diagonal, perpendicular, paralelo)

Duración: 20 minutos

MATERIAL





MATERIAL:



Ana López García

Imágenes de Ana López

Ejercicios con pelota grande de gomaespuma:

De pie:

Hacia delante y al pecho

Apretarla con las dos manos a la altura del pecho

Girarla alrededor de la cintura

Arriba y delante; barriga-rodillas

Delante y hacia los lados; arriba y hacia los lados

Arriba y detrás de la cabeza

Subir y bajar sólo con una mano

«Dibujar» círculos

Pasar de una mano a la otra

Tirar, palmada y recoger; botar

Sentados:

Rodar por los muslos, piernas

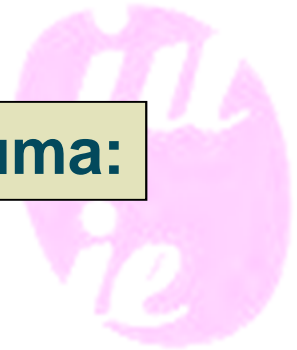
Tocar con las rodillas / Apretar con las rodillas

Levantar con los pies

Por parejas:

Pasar a las manos del compañero, pasar con bote

En grupo: «pelota caliente»



MEDICINA FÍSICA, REHABILITACIÓN Y FISIOTERAPIA EN EL ENVEJECIMIENTO



PELOTAS GOMAESPUMA



Ana López García

Imágenes de Ana López

Ejercicios con picas:



Rodar por los muslos; desde el pecho hasta los pies

Delante y al pecho; pecho y hacia arriba

Delante y arriba. Mantener arriba

Arriba y detrás de la cabeza

“Ejercicio del remo”. Mover el palo hacia la derecha y hacia la izquierda como si estuviésemos remando

«Barrer»: arrastrar el palo desde delante hacia atrás en el lado dch/izq

Poner el palo en vertical y cogerlo por el extremo superior con las dos manos: moverlo hacia delante-atrás («palanca»), derecha-izquierda, círculos («removiendo la hoya»)



PICAS



Ana López García

Imágenes de Ana López

Ejercicios con aros grandes y pequeños:



De pie, en grupos de cuatro:

Subir y bajar los brazos

Flexionar las rodillas

Pasar el aro hacia la dch/izq con las manos

Puntillas / Adelantar un pie y luego retrasarlo

Vaivén con el aro con el ritmo del vals/arriba-abajo

Pasar el aro rodando al compañero

Colarlo en una silla/taburete

Girarlo como un volante

Acercarlo y alejarlo como un espejo

Como si fuese un sombrero

Meter un pie / dos pies

Meterse dentro del aro por los pies y sacarlo por la cabeza, y viceversa

MEDICINA FÍSICA, REHABILITACIÓN Y FISIOTERAPIA EN EL ENVEJECIMIENTO



AROS

Imágenes de Ana López



Ejercicios con globos:

Caminar dando golpes al globo

Caminar con el globo entre las rodillas

Por parejas:

Colocar un globo en la cabeza y caminar hasta el final de la sala sujetando el globo en la cabeza

Colocar un globo entre los hombros/espaldas/caderas de los dos y caminar hasta el final de la sala

En grupo:

Dar tantos golpes como se pueda, sin que caiga al suelo

«Voleibol»

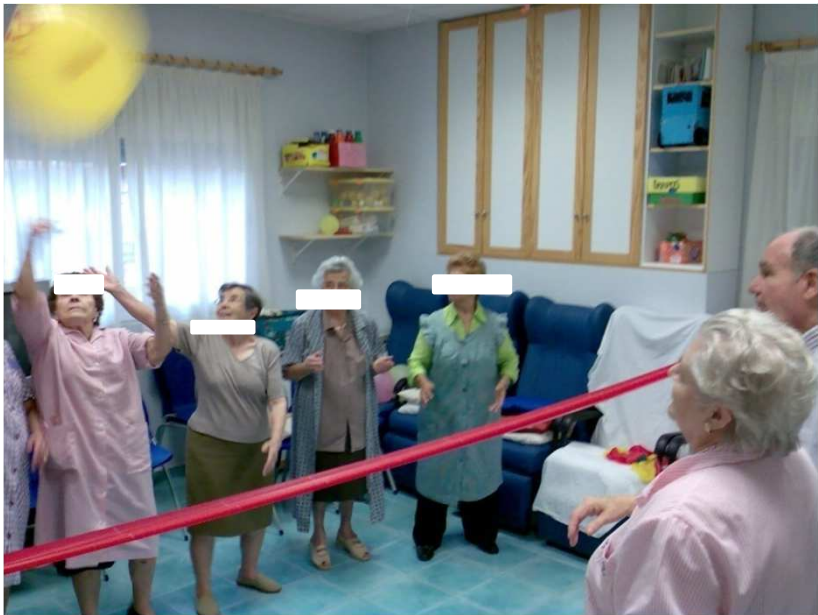
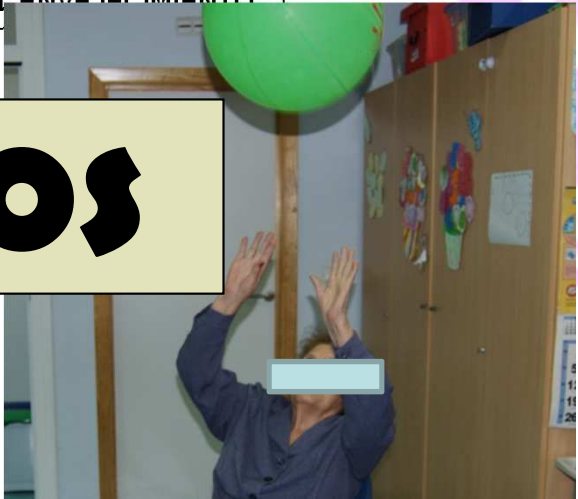
Respiratorios:

Inflar globos

Soplar para mover los globos



GLOBOS



MEDICINA FÍSICA, REHABILITACIÓN Y FISIOTERAPIA EN EL ENVEJECIMIENTO



pez García

Imágenes de Ana López

BATERÍA DE SILLAS

Puntillas/talones
Sentadillas/ sentarse y
levantarse
Mover las caderas hacia los
lados/círculos
Pierna recta hacia atrás
Pierna recta hacia el lado
Talón hacia atrás
Rodillas hacia arriba
Paso hacia delante/lateral



BALÓN MEDICINAL

- Mover el balón con uno o dos pies hacia delante y atrás/ derecha e izquierda/círculos en ambos sentidos
- Levantar el balón con los pies/mantenerlo arriba
- «Gol» por debajo de una silla



Ejercicios con pelotas pequeñas de gomaespuma:

Girar entre las manos la pelota (como si estuviesen haciendo albóndigas).

Apretar la pelota con las puntas de los dedos.

Apretar la pelota con toda la mano.

Subir un brazo y apretar la pelota.

Estirar un brazo hacia delante con la pelota en la mano y llevar la pelota hasta el hombro doblando el codo/ de la rodilla al hombro homólogo o contralateral.

Coger la pelota con las dos manos y subir los brazos Enroscar y desenroscar una bombilla».

Girar como si fuese el pomo de una puerta.

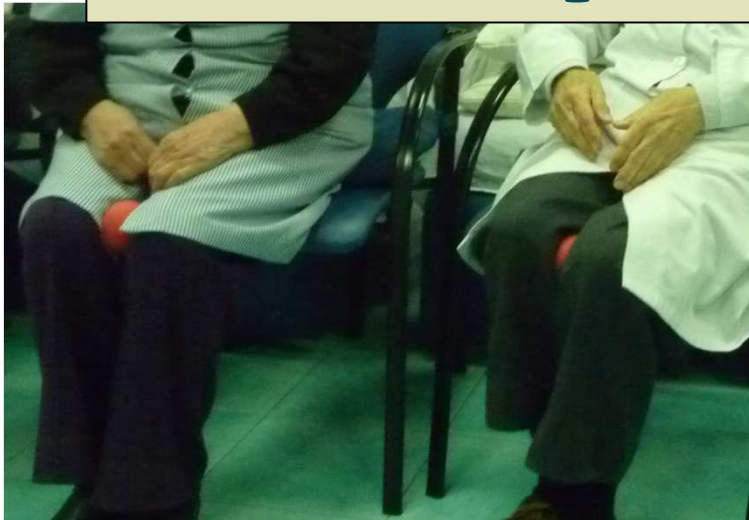
Tirar y recoger con una sola mano.

Comparar con otra pelota.





PELOTAS PEQUEÑAS DE GOMAESPUMA





Ejercicios con trapos y cintas:

Sacudid el trapo para “quitarle el polvo”.

Doblar el trapo por la mitad tantas veces como podamos.

Abanicarse con el trapo doblado (dch/izq).

Enrollar el trapo: 1º en un sentido (a lo largo) y después en el otro (a lo ancho).

Doblar el lazo por la mitad tantas veces como pueda.

Enrollar el lazo y después soltarlo.

Enrollar el lazo en un aro.

Hacer un nudo en un aro y después una lazada.

Agitar la cinta como un látigo.

**T
R
A
P
O
S**



Ana López García

Imágenes de Ana López

MEDICINA FÍSICA, REHABILITACIÓN Y FISIOTERAPIA EN EL ENVEJECIMIENTO

C
I
N
T
A
S



Ana López García

Imágenes de Ana López

ELASTICO



Subir y bajar

Pasar la goma a la izquierda y a la derecha

Llevar el elástico al pecho y hacia delante/ Estirarlo

Sentados, se llevan la goma a los pies y luego a los muslos

Repaso de partes del cuerpo: llevar la goma a la cabeza, al pecho, a las rodillas y a los pies

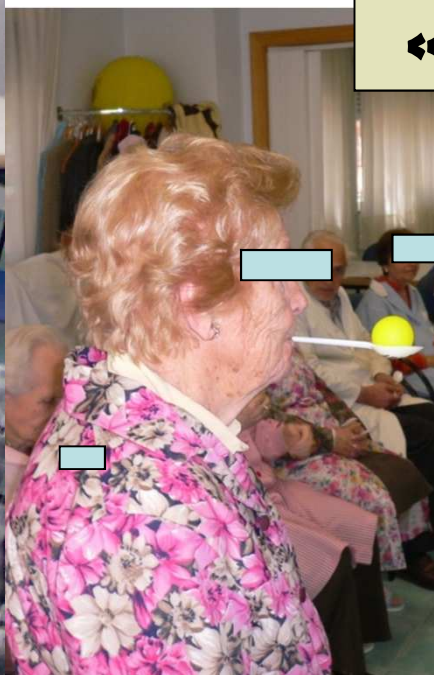
Imágenes de Ana López



ESPEJO



TREN



Ana López García

«HUEVO» Y CUCHARA



Imágenes de Ana López

MEDICINA FÍSICA, REHABILITACIÓN Y FISIOTERAPIA EN EL ENVEJECIMIENTO



Ana López García

Imágenes de Ana López

N EL ENVEJECIMIENTO



Imágenes de Ana López



Ana López García

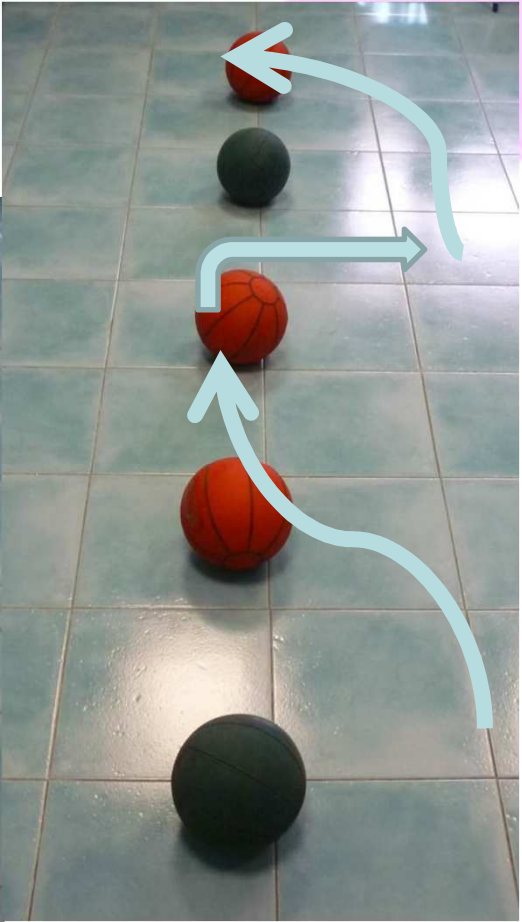
MEDICINA FÍSICA, REHABILITACIÓN Y FISIOTERAPIA EN EL ENVEJECIMIENTO



Imágenes de Ana López



Circuitos



MEDICINA FÍSICA, REHABILITACIÓN Y FISIOTERAPIA EN EL ENVEJECIMIENTO



Ana López García

Imágenes de Ana López

MEDICINA FÍSICA, REHABILITACIÓN Y FISIOTERAPIA EN EL ENVEJECIMIENTO



Ana López García

Imágenes de Ana López

MEDICINA FÍSICA, REHABILITACIÓN Y FISIOTERAPIA EN EL ENVEJECIMIENTO



Ana López García

Imágenes de Ana López



Fase de vuelta a la calma

- Ejercicios suaves de pasar balón con pie o mano
- Ejercicios de cuello
- Ejercicios de mímica
- Ejercicios **respiratorios**
- ∞ Masaje con pelota

Duración: 5 minutos

Ejercicios de mímica



- Arrugar la frente.
- Elevar las cejas.
- Cerrar los ojos con fuerza.
- Abrir los ojos todo lo que podamos.
- Arrugar la nariz.
- Sonreír.
- Hinchar las mejillas.
- Pasar aire de una mejilla a otra.
- Hacer el gesto de soplar.
- Abrir la boca al máximo.
- Pasar la lengua por el interior del contorno de los labios.

Ejercicios respiratorios

Tomar aire por la nariz mientras se elevan los brazos
Soplar el aire mientras se bajan los brazos



Respiración costal superior
Respiración costal inferior
Respiración abdominal

Ana López García

Imágenes de Ana López

Masaje con pelotas



Ana López García

Imágenes de Ana López



OTRAS ACTIVIDADES

Caminar

MEDICINA FÍSICA, REHABILITACIÓN Y FISIOTERAPIA EN EL ENVEJECIMIENTO



Ana López García

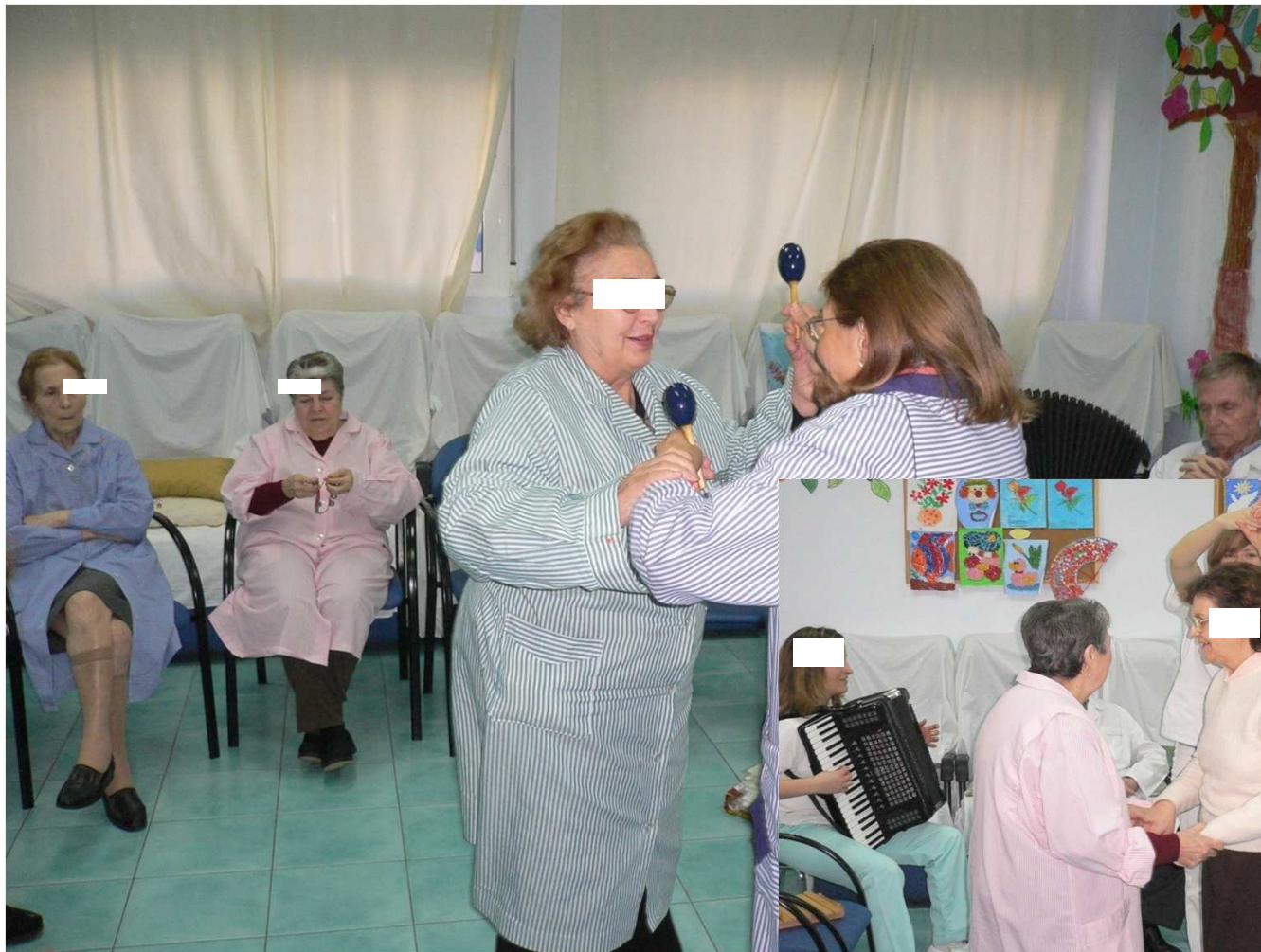
Imágenes de Ana López

Bailar y cantar



Imágenes de Ana López

MEDICINA FÍSICA, REHABILITACIÓN Y FISIOTERAPIA EN EL ENVEJECIMIENTO



Imágenes de Ana López

Ana López