

CLUB DE SALUD ALFA: PROPUESTA DE EJERCICIO TERAPEUTICO EN ADULTOS CON PARALISIS CEREBRAL

PAUTAS DE ENTRENAMIENTO



VALORACION INICIAL

- Composición corporal
- Rangos articulares E.E.I.I y E.E.S.S
- Test de flexibilidad: Appley, Thomas y ángulo poplíteo
- Esfuerzos cortos: STS 30´ - 60´
- Esfuerzos largos: 6 minutos marcha / Incremental en cinta /Incremental en cicloergometro
- Fuerza: 12 RM aparato extensor E.E.I.I
12 RM tracción y empuje

ENTRENAMIENTO AEROBICO

- **Frecuencia:** 2- 3 sesiones a la semana
- **Intensidad de intervalos:** RPE 17/18 (Borg)
- **Duracion intervalos:** 30segundos
- **Duracion de recuperacion:** 1:1
- **Número de intervalos:** 4 series de 6 intervalos(2 minutos de recuperacion entre series)
- **Tiempo:** 20-25 minutos
- **Tipo de ejercicios:** Cinta de correr, escaleras, bicicleta



ENTRENAMIENTO DE FUERZA

- **Frecuencia:** 2- 3 veces a la semana
- **Intensidad:** De forma progresiva empezando por 40%-50% de 1RM con el objetivo de llegar al 70%-80% 1RM
- **Volumen:** De 2 a 3 ejercicios con 1-3 series de 8-12 repeticiones por cada uno.
- **Tiempo de recuperación entre series:** 2- 3 minutos



FLEXIBILIDAD, EQUILIBRIO Y COORDINACION

- Se introducen rutinas de estiramiento dinámico previas a las sesiones
- Dentro de las sesiones de fuerza se introducen en los tiempos de recuperación ejercicios coordinativos de la extremidad que no se este trabajando y ejercicios de equilibrio en sedestación, posición de caballero y bipedestación.



RECOMENDACIONES

- Controlar la sensación de esfuerzo percibida(RPE) para evitar fatiga neuromuscular y riesgos de caída modificando tiempos e intensidades en los ejercicios.
- Trabajar en cadena cinética cerrada en pacientes con PC atetoide y alteraciones severas del equilibrio.
- Seleccionar una franja del día en la que el paciente se encuentre más activo y pueda descansar tras la sesión.
- Aumentar los tiempos de descanso intrasesión si el paciente se fatiga con facilidad.

Referencias:

- doi.org/10.1111/dmcm.13053
- doi: 10.1016/j.ridd.2016.06.003
- doi: 10.1002/14651858.CD011660.pub2.
- American College of Sports Medicine., Riebe, D., Ehrman, J. K., Liguori, G., & Magal, M. (2018). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (Tenth edition.). Philadelphia: Wolters Kluwer.

