

## Programa de Ejercicio Terapéutico

- **Paciente de menor capacidad**

Mujer, 75 años, hipertensa, obesidad leve, realiza gimnasia de mantenimiento 1 vez/semana, pensionista (empleada servicio de limpieza). Padece artrosis gleno-humeral y tendinopatía degenerativa del manguito rotador bilateral. Acusa dificultad a la hora de coger objetos situados en estantes por encima de la línea de la cabeza y bajarlos en casa.

- *Ejercicio control motor*
  - Control motor cervico-escapular:
    - En posición DS realizar elevación lateral de mmss  
Controlar hasta adquirir buen ritmo escapulo-humeral (10 repeticiones sin error)
- *Ejercicio sinergia*
  - Trabajo en isometría:
    - En posición DS con flexión bilateral de codos y apoyo en antebrazos mantener el tronco incorporado  
Capaz de aguantar 30s pero no 40s la posición  
Realizar 4 series de 20s
- *Ejercicio dinámico*
  - Trabajo de tonificación/hipertrofia:
    - En sedestación realizar cadena triple flexión/extensión bilateral con agarre en manos de los extremos de una banda elástica de tensión ligera, la parte media de la banda irá bajo el tercio femoral  
Realizar tantas series como pueda de 12 repeticiones, con descanso moderado entre series
- *Ejercicio global*
  - Trabajo global por patrones:
    - En sedestación realizar una elevación lateral de ambos mmss contra gravedad, bajar mmss con codos flexionados al inicio tras agarre con manos de una banda elástica media  
Realizar el movimiento de forma fluida y sin interrumpirlo durante 20-30s, 3-6 series según tolerancia y progresión

- **Mayoría de pacientes**

Mujeres, 40-60 años, sedentarias, madres, empleos diversos (trabajo de oficina, aux. Clínica, servicio de limpieza,...), leve sobrepeso. Padecen lumbalgia mecánica con sobrecarga de musculatura cuadrado lumbar y glúteo medio.

- *Ejercicio control motor*
  - Control motor lumbo-pélvico:
    - En posición DS realizar báscula pélvica
 Controlar hasta adquirir correcto movimiento báscula pélvica (10 repeticiones sin error)
  
- *Ejercicio sinergia*
  - Trabajo en isometría:
    - Puente en DS con apoyo del tronco en fitball (en pacientes con mayor capacidad de trabajo se añade la resistencia de una banda elástica media en tercio femoral resistida desde los pies)
 Capaz de aguantar 30s pero no 40s la posición  
 Realizar 4 series de 20s
  
- *Ejercicio dinámico*
  - Trabajo de tonificación/hipertrofia:
    - En DP realizar una extensión vertical de cadera con la rodilla doblada, de manera unilateral alternando miembros (en pacientes con mayor capacidad de trabajo se añade la resistencia de una banda elástica ligera/media en planta del pie, resistida desde la cara anterior de la cadera)
 Realizar tantas series como pueda de 12 repeticiones, con descanso moderado entre series
  
- *Ejercicio global*
  - Trabajo global por patrones:
    - Sit to Stand
 Realizar el movimiento de forma fluida y sin interrumpirlo durante 20-30s, 4-6 series según tolerancia y progresión

- ***Paciente de mayor capacidad***

Hombre, 24 años, opositor policía nacional (entrena para pruebas de velocidad y fuerza 5 veces/semana). Padece lumbalgia mecánica con sobrecarga en glúteo medio y musculatura multifida.

- *Ejercicio control motor*
  - Control motor lumbo-pélvico:
    - Activación musculatura lumbo-pélvica en DS con apoyo de tronco sobre fitball
 Controlar hasta adquirir buena activación y estabilizar pelvis (10 repeticiones sin error)
  
- *Ejercicio sinergia*
  - Trabajo en isometría:

- Realizar flexiones de brazos en posición DP activando musculatura lumbo-pélvica profunda con apoyo de los pies sobre fitball

Capaz de aguantar 30s pero no 40s la posición

Realizar 4 series de 20s

- *Ejercicio dinámico*

- Trabajo de tonificación/hipertrofia:

- Realizar cadena de triple flexión/extensión en DP con apoyo de las manos en suelo y pies sobre fitball portando un chaleco de 10 kg

Realizar tantas series como pueda de 12 repeticiones, con descanso moderado entre series

- *Ejercicio global*

- Trabajo global por patrones:

- Sentadillas manteniendo la activación de la musculatura lumbo-pélvica portando un chaleco de 5kg y una kettlebell de 16kg en cada mano

Realizar el movimiento de forma fluida y sin interrumpirlo durante 20-30s, 3-6 series según tolerancia y progresión