

FISIOTERAPIA EN POBLACIÓN MAYOR Y RIESGO DE CAIDAS

Programa basado en ejercicio terapéutico

Entrevista inicial



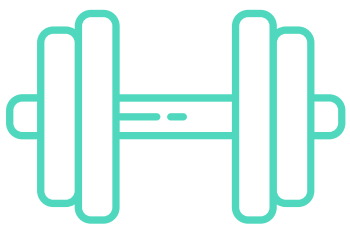
Cuestionarios:

- Índice Funcional de la Extremidad Inferior (L.L.F.I.)
- Actividades de la vida diaria (A.D.L.)
- Escala Global de Deterioro de Reisberg (G.D.S.)
- Actividades Instrumentales De La Vida Diaria (I.A.D.L.)
- Test de Guralnik (S.P.P.B.)

Estratificación en grupos

Asignación de grupos según funcionalidad
ordenados de menos a más capacidades
G1-G2-G3-G4

Con posibilidad de transición entre grupos
Se pasarán los cuestionarios cada dos meses y se
reevaluará la permanencia o no en el grupo



Dentro de cada grupo se dividirá la programación
en dos ciclos de 3 meses de duración



GRUPO 1

PRIMER CICLO

OBJETIVO PRINCIPAL: SUMAR
ACTIVIDAD FÍSICA

OBJETIVO SECUNDARIO: EJERCICIOS
DE EQUILIBRIO Y SIT TO STAND

SEGUNDO CICLO

FAMILIARIZARSE CON LA PRENSA
30%-40% 1 SERIE 5-8 REPETICIONES

GRUPO 2

PRIMER CICLO

FUERZA EN PRENSA: 40%-50%
1-2 SERIES DE 10-15 REPETICIONES
CICLOERGÓMETRO 20' BORG 5
EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

SEGUNDO CICLO

FUERZA EN PRENSA: 50%-60%
2-3 SERIES 9-12 REPETICIONES
INTERVALOS EN CICLOERGÓMETRO 50%FC-60%FC
2'-2' DURANTE 16'-18'
EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

GRUPO 3

PRIMER CICLO

FUERZA EN PRENSA: 60%-75%
1-3 SERIES DE 8-12 REPETICIONES
CICLOERGÓMETRO 20' BORG 6-7
EJERCICIOS DE EQUILIBRIO Y MARCHA

SEGUNDO CICLO

FUERZA EN PRENSA: 75%-85%
2-4 SERIES 3-5 REPETICIONES
CICLOERGÓMETRO 20' BORG 7 + MARCHA 10' BORG 6-7
EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

GRUPO 4

PRIMER CICLO

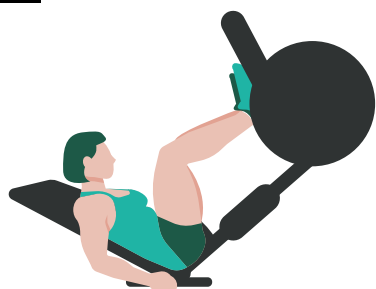
FUERZA EN PRENSA 70%-80% 3-4 SERIES DE 8-15
REPETICIONES
MARCHA 20' BORG 6-7
EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

SEGUNDO CICLO

FUERZA EN PRENSA: 85%-90% 3 SERIES 3
REPETICIONES
MARCHA 30' BORG 7
EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

Consideraciones

- REVISIÓN MEDICA
- REVISIÓN NUTRICIONAL
- REVISAR VISTA
- REVISAR CALZADO/PIES
- REVISIÓN PSICOLÓGICA



Bibliografía

- 1.ACSM Guidelines for exercise testing and prescription.10th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer;2018.
- 2.DOI: 10.1016/j.critrevonc.2004.12.002
- 3.DOI: 10.1093/gerona/56.3.m146
- 4.DOI: 10.1016/j.jamda.2013.03.022

#ExpertoEt

Carlos Morgade Fernández
@Morgader #CasaPopper