

¿TIENE UN FAMILIAR CON

DAÑO CEREBRAL ADQUIRIDO?

LA EVIDENCIA CIENTÍFICA APUNTA
HACIA EL EJERCICIO TERAPÉUTICO

REDUCE RIESGO DE REPETICIÓN
MEJORA MEMORIA Y APRENDIZAJE
ESTADO DE ÁNIMO
FUERZA
FUNCIONALIDAD
CALIDAD DE VIDA

PASO A PASO
FISIOTERAPEUTA Y PACIENTE TABAJARÁN
DE LA MANO HACIA SUS OBJETIVOS.

OBJETIVOS QUE ACORDAMOS CON EL PACIENTE

Seguimiento de mejora
mediante **escalas validadas**
como la SPPB , TUG y Escala
Barthel.

AUMENTAR CAPACIDADES
QUITAR MIEDOS
MOTIVACIÓN

EJERCICIOS
SENCILLOS



El programa debe ser **individualizado**, **supervisado** y con ello,
monitorizado. Las actividades serán dirigidas a su entorno y a
conseguir la adherencia para transferirlo a la sociedad.

EJERCICIO AERÓBICO



EJERCICIO FUERZA



20-60 MINUTOS
3-5 DÍAS/SEMANA

60% FC SUBMAX.

3/4 SERIES 8-15 REPES
2-3 DÍAS/SEMANA

30-50% FC SUBMAX.



CIRCUITO

4-5 ejercicios (5 patrones básicos de
movimiento y/o actividades finas)

20-30 minutos. 4 rondas, 1 serie de 30" de todos
los ejercicios por ronda. Descanso Activo de 2
minutos de marcha y...
VUELTA A EMPEZAR

INDICADORES DE
PROGRESIÓN

Velocidad
Nº repeticiones
Esfuerzo percibido (Escala
Borg).

BEATRIZ VÁZQUEZ - CASA RUSSELL - FISIOTERAPIA - EXPERTO ET