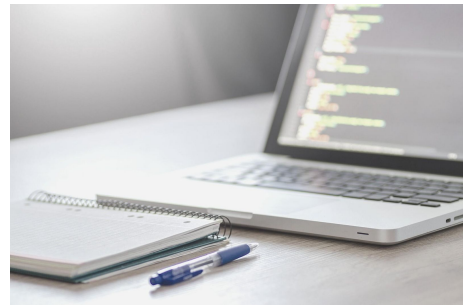




**FISIOTERÀPIA
ESCOLAR**

RECOMANACIONS PER A LA CURA I EL BENESTAR EN TEMPS DE CONFINAMENT PER A DOCENTS I FAMÍLIES



Ens trobem davant una situació excepcional que ens afecta a diferents nivells: tant en la nostra salut física com en l'emocional, com en termes socials, laborals i relacionals.

La salut individual està lligada a la salut col·lectiva.

Aquesta crisi és transitòria; ha començat i acabarà, i ens demana una bona gestió bio-psico-emocional per tal de traspasar-la de la millor de les maneres.

Aquests dies ens arriben moltes recomanacions i instruccions sobre allò que s'espera de nosaltres: quedar-nos a casa, mantenir rigorosos hàbits d'higiene, tenir cura dels que ens envolten, seguir fent les feines de casa, i a la vegada fer TELETREBALL. Tant per docents com per les famílies que treballen i/o que heu d'estar pendents dels vostres fills, es fa difícil.

En aquesta guia, que elaborem des de l'equip de fisioterapeutes escolars de les Illes Balears, volem compartir algunes recomanacions, estratègies, recursos i idees per tal de cuidar LA VOSTRA SALUT EN GENERAL i LA VOSTRA SALUT FÍSICA en particular, per tal de TENIR CURA DE VOSALTRES.

- **Mantenir les rutines diàries.**
- **Establir l'horari de la jornada laboral.** Fes pauses i aprofita per aixecar-te uns minuts.
- **Cuidar els descansos i el què mengem.** Tant o més important que establir l'horari laboral, és trobar moments per descansar i menjar bé.
- **Cuidem els de casa, però també a nosaltres mateixos!** És imprescindible “permetre'ns” el temps necessari per cuidar-nos. Si no, arribarà un moment que tampoc podrem atendre el nostre alumnat i/o la nostra família i la nostra feina com volem.
- **Flexibilitzem expectatives.** Fins ara les nostres expectatives sobre el nostre alumnat, sobre les persones que ens envolten (parella, fills, amics...), o sobre nosaltres mateixos eren unes, però no podem pretendre mantenir el mateix nivell, donades les circumstàncies. Hi haurà alumnat que no treballarà tant com esperàvem, els nostres fills i filles poden tenir més dificultats per seguir segons quines rutines que teniem establertes, la nostra parella pot no estar emocionalment tan disponible com habitualment, nosaltres podem no fer la feina tan bé com ho fèiem habitualment... i tot això perquè estem en una situació nova per la qual ningú ens ha preparat. Alguns ens sentim desbordats, altres angoixats, altres positius, altres enrabiats, alguns no tenim les eines que necessitaríem per poder fer les coses com ens agradaria... o fins i tot, les sensacions canvien a cada moment! Així que, flexibilitzem les expectatives i acceptem les coses tal com són.
- **0 pantalles de 0 a 3 anys.** Recomanació iniciada a Mallorca des del Ajuntament de Manacor, però extesa inicialment per altres estaments. És molt fàcil fer-ne un abús i més en la situació de confinament actual. Es comencen a relacionar certs trastorns de llenguatge, hiperactivitat, conductes agressives i dificultats de comunicació i relació en infants d'aqueixes edats que es troben constantment exposats a mòbils i televisors.
- **Cuida el teu ambient.** Música, ordre, il·luminació, decoració... Intentem que l'espai de feina sigui sempre el mateix i diferenciat d'altres espais de la casa.
- **En acabar la jornada apaguem l'ordinador i llevem de la vista allò relacionat amb la feina.** Ja que casa nostra s'ha convertit en l'espai “per a tot” (treballar, descansar, jugar, divertir-nos, informar-nos, estar amb qui convivim, menjar...), podem procurar “canviar d'escenari” quan canviem d'activitat. Això ens ajudarà a estar millor en cada moment.
- **A l'hora d'usar els ordinadors i pantalles, cuidem-nos!** Per tal d'evitar dolor a causa de la fatiga muscular i rigidesa articular hem de vigilar la postura que adoptem, fixar-nos en l'altura de la superfície on treballem i del seient, protegir la vista amb ulleres si és el cas, disposar d'una bona il·luminació...

Recorda, parpelleja sovint!

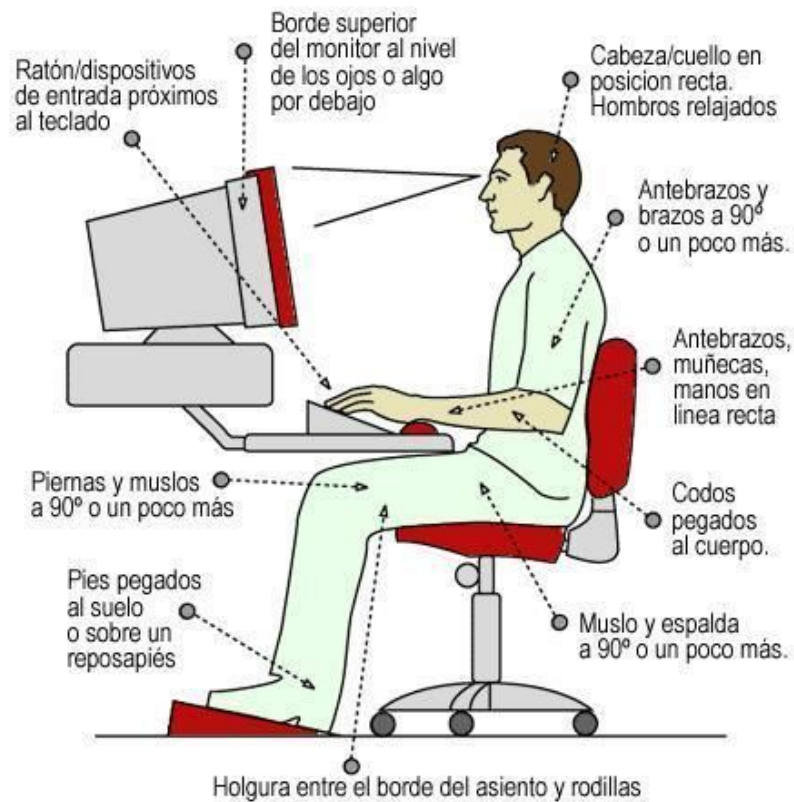
- **Procurem mantenir una actitud positiva.**

CONSELLS PER A LA CURA PERSONAL

- Fer canvis de postura freqüents. <https://youtu.be/pHsCF2zeDJI>.
- Fer pauses en la feina. Incorporar entre les nostres pauses laborals exercicis que ens ajudin a moure articulacions i activar la musculatura.
- Exercicis: estiraments i flexibilització, tonificació, exercicis de cardio.
- Relaxació, escoltar música, llegir un llibre, etc.



¿COM SEURE CORRECTAMENT PER TREBALLAR?



El teletreball ens obliga a estar moltes hores davant l'ordinador; és important adoptar una bona postura per evitar mals musculars i articulars.

- Els peus han d'estar en contacte amb el terra. Millor sense creuar les cames (no és aconsellable per raons circulatòries). Però si ho fas, canvia les cames de posició de forma regular. Sobretot procura no deixar els peus penjant, ja que crea tensions musculars que poden provocar dolors més endavant.
- L'angle entre genolls i malucs ha d'estar a 90° o lleugerament obert, és a dir, els genolls lleugerament per davall dels malucs. (angle de 100°).

- Respecte a la cadira, l'alçada ha de correspondre amb l'angle mencionat abans. La profunditat ideal és $\frac{3}{4}$ de la longitud de la cuixa. Així podem seure fins al fons sense pressionar darrere del genoll (no és bo pel sistema circulatori). El respatllet de la cadira hauria de ser recte o amb una lleugera inclinació cap a darrere, preferentment ha d'arribar a les escàpules. Has de seure al fons de la cadira, amb l'esquena ben recolzada al respatllet i apropar la cadira el màxim a la taula, per mantenir la postura anterior.
- Avantbraços i canells han d'estar còmodament recolzats a la taula per evitar tensions musculars i tendinoses.
- El cap ha de quedar centrat a en una posició relaxada, evitant acostar-lo a la pantalla, ja que açò genera grans tensions a nivell cervical.
- És ideal fer pauses cada hora aproximadament. Aixeca't, camina un poc, mou el cap i pensa en una altra cosa.

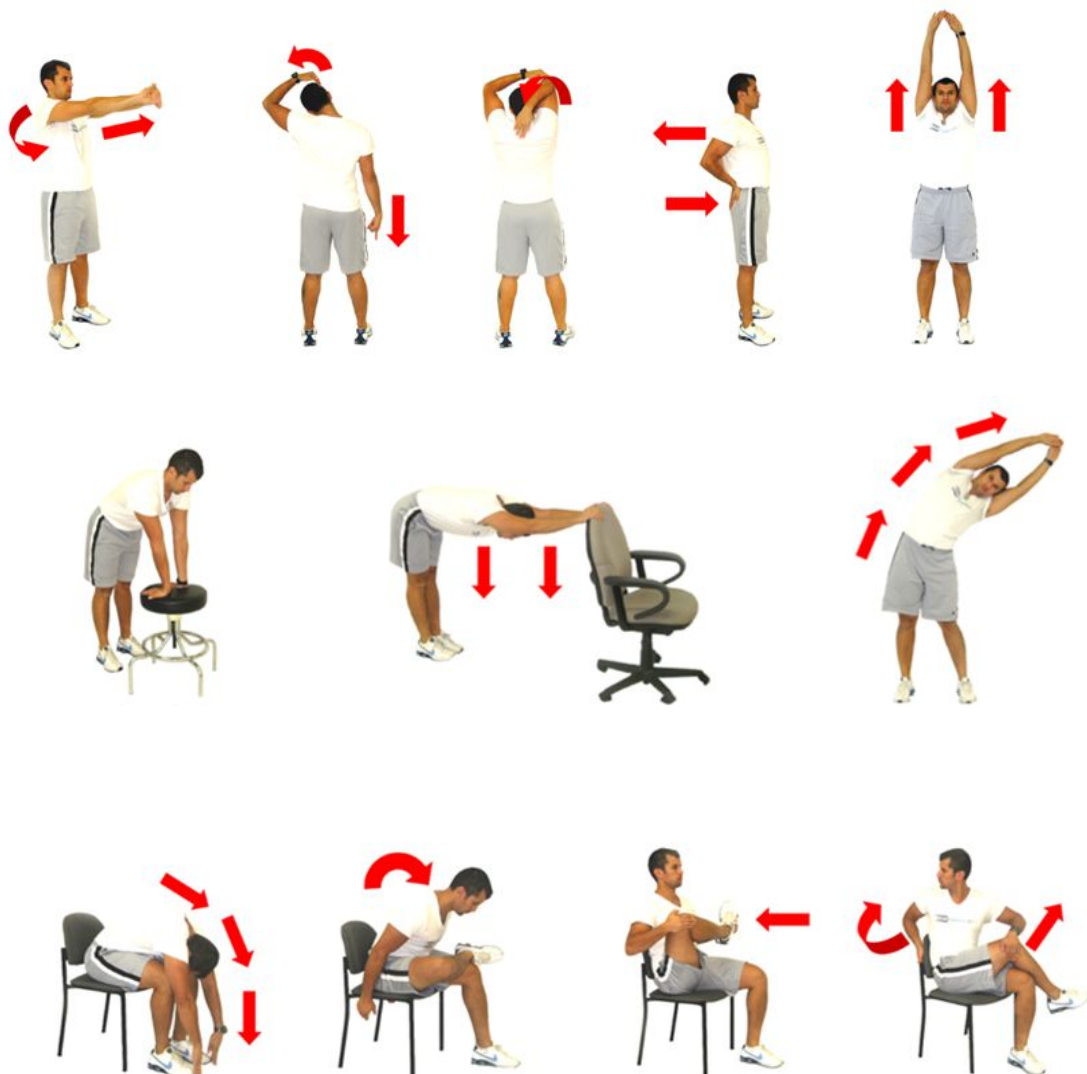


EXERCICIS

Exercicis per mantenir actives les parts del cos que més es ressenten del teletreball amb ordinador, com són l'esquena, el coll, les cames i les espatlles.

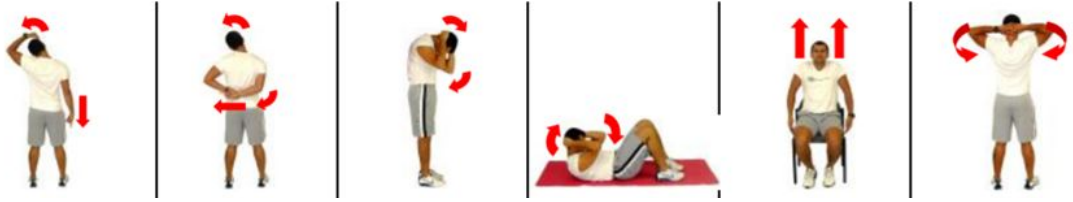
● ESTIRAMENTS

Aquí un exemple de rutina per abans de començar a teletreballar o per fer a cada pausa:



Segons articulacions i grups musculars:

- Coll



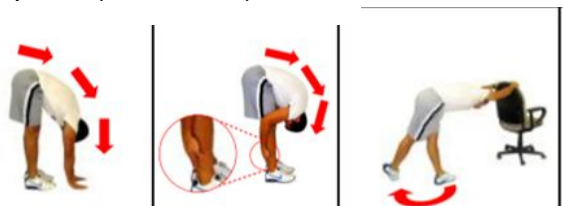
- Espatlles i pit

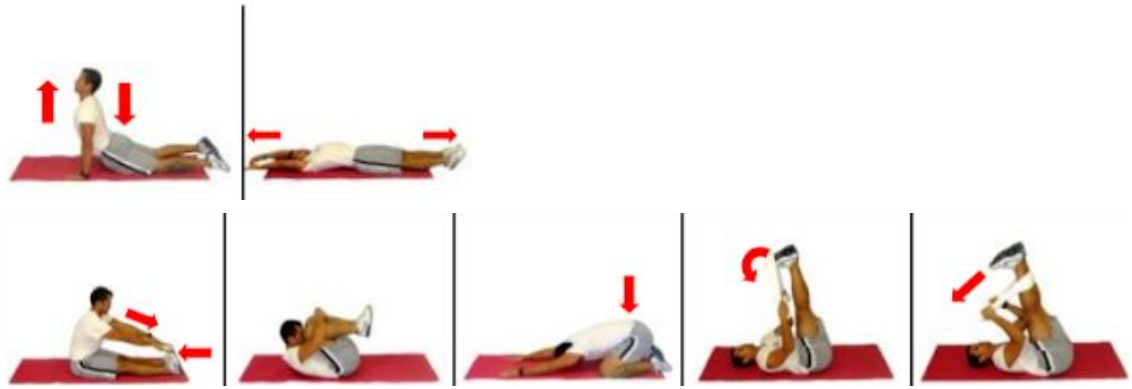


- Braços i avantbraços

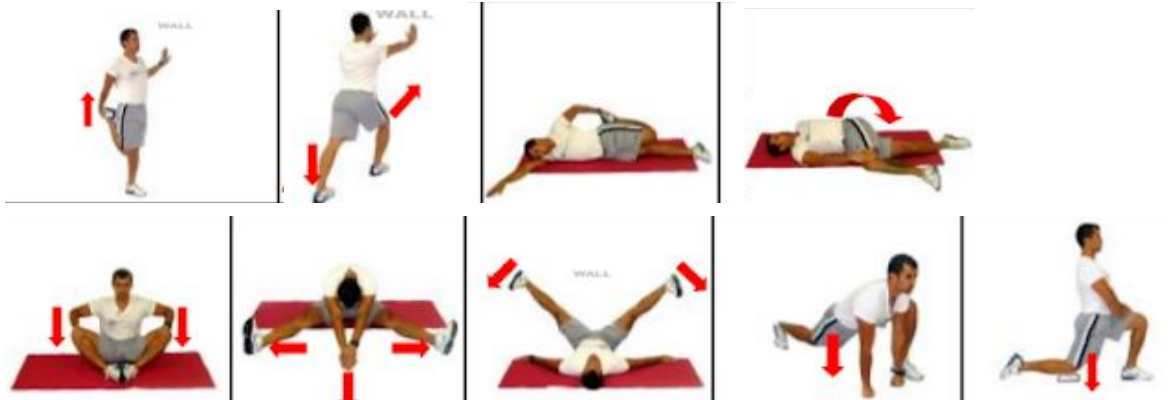


- Esquena (alta i baixa)





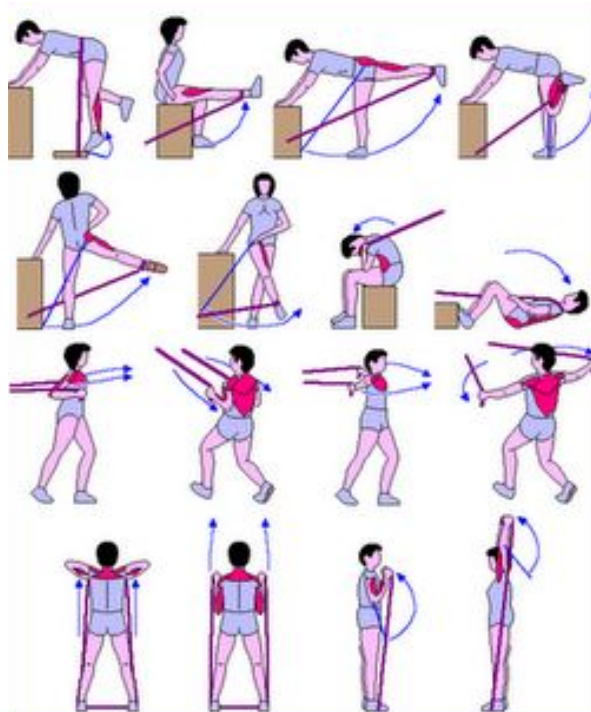
- Cames



- EXERCICIS DE POTENCIACIÓ MUSCULAR

Podem diferenciar diferents tipus d'exercici:

- Exercici **isotònic**: totes aquelles contraccions musculars que provoquen moviment; poden ser concèntriques (s'escurça) o excèntriques (s'allarga).



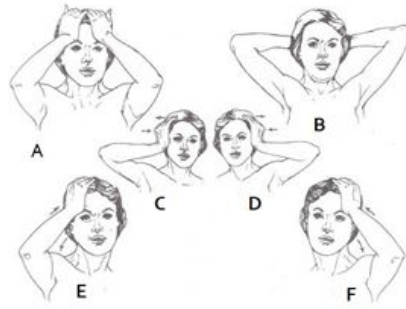
- Exercici **isomètric**: es tracta de mantindre posicions estàtiques amb tensió muscular.



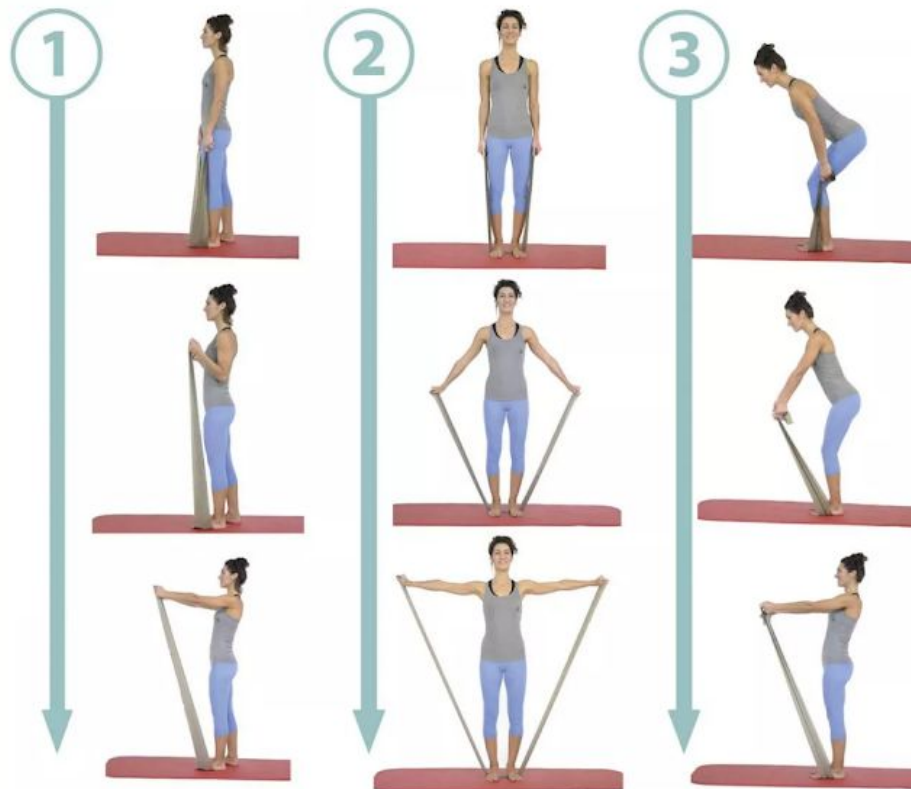
Ho podem fer amb o sense càrrega (pesos, bandes elàstiques) i segons la condició física de cadascú augmentarem o no els segons de contracció i/o el nombre de repeticions.

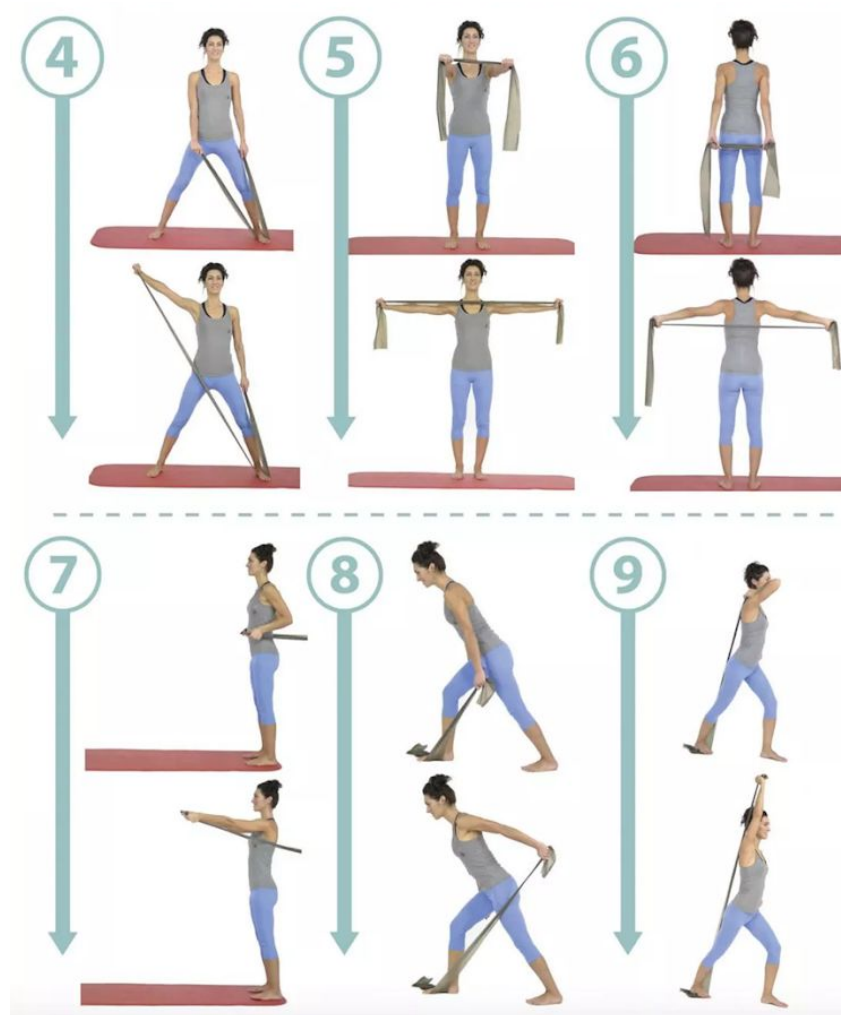
Aquesta proposta d'activitat està pensada per a adults sans (llevat que existeixi alguna contraindicació mèdica), vàlida per a situacions de discapacitat on caldrà adaptar el nivell segons les característiques personals.

Sempre començarem amb un **escalfament** previ d'uns 10 minuts, amb carrera suau al lloc (o una activitat que augmenti la demanda metabòlica, p.e. bicicleta estàtica), mobilitzacions articulars i isometria cervical.

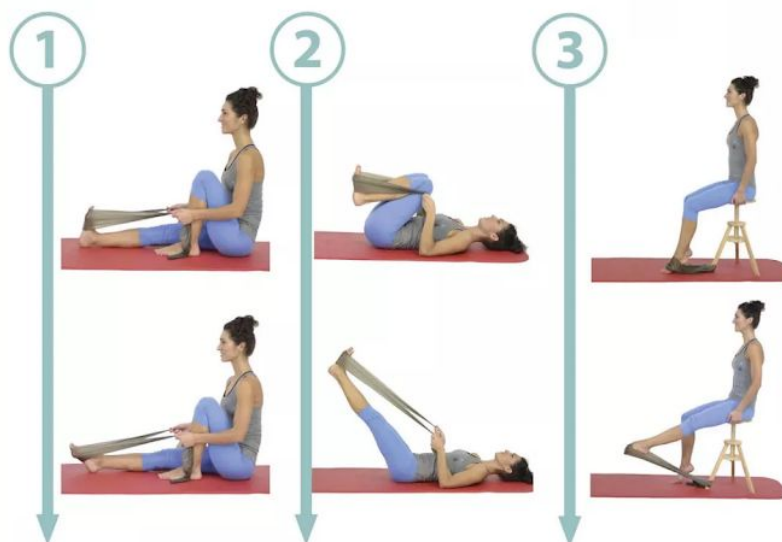


A la fase d'**entrenament** començarem amb el treball isotònic de braços amb banda elàstica, si no teniu podeu fer-ho amb una botella d'aigua d'un litre. Farem 3 series de 8 repeticions i 8 segons de contracció (des de l'inici a la contracció concèntrica i a la tornada en excèntric).





Seguim amb el treball isotònic de cames, amb la mateixa gradació, 3 sèries de 8 repeticions i 8 segons de contracció.





Per a treballar la musculatura abdominal realitzarem un exercici hipopresiu, que consisteix en combinar la respiració amb unes pautes posturals per tal de generar un canvi de pressió intraabdominal.

Aquí teniu un vídeo amb la metodologia que s'ha de seguir <https://www.youtube.com/watch?v=K9aXwFae8-U>



Per acabar amb el treball de tronc realitzarem moviments combinats com aquests.

1



2



3



Per al treball isomètric intentarem aguantar 8 segons cada posició, repetint-ho 3 vegades:

- Esquats



- Planxa o planxa contralateral en 4



- Pont



També podeu mirar aquests vídeos amb més exemples d'exercicis
<https://www.youtube.com/channel/UCO1AbzFwN3Qlv9ssS2gppzg/videos>

Per acabar l'entrenament és important dedicar uns minuts a la **tornada a la calma**, realitzarem respiracions suaus amb mobilitzacions de les articulacions com a l'escalfament inicial i podem incloure els estiraments descrits anteriorment.

Circuito 1:



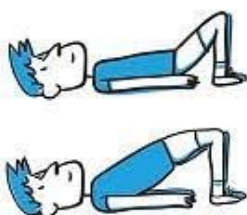
Colegio Profesional de
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID

PERSONAS FÍSICAMENTE INACTIVAS

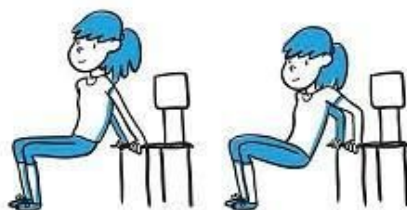
Pertenezco a este grupo si:

- ★ Tengo entre 18 y 65 años.
- ★ No hago nada de actividad física salvo las actividades del día a día (trabajo, casa).
- ★ No presento ninguna patología metabólica, cardiovascular o respiratoria.

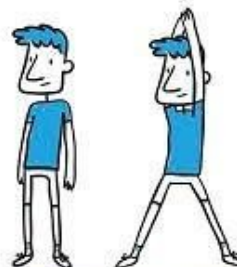
Ejercicios: (el objetivo de estos ejercicios es prevenir la atrofia muscular y el síndrome del inmovilismo)



Puente sobre hombros
SSE: 5-6/10



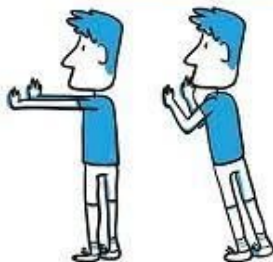
Fondos de tríceps en silla
SSE: 5-6/10



Jumping jacks
SSE: 7-8/10



Sentadillas
SSE: 5-6/10



Fondos en la pared
SSE: 5-6/10



Correr en el sitio
SSE: 7-8/10



Sensación Subjetiva de Esfuerzo (SSE)
0- nada de esfuerzo
10- máximo esfuerzo

- ★ Realízalos en el orden que aparece en el dibujo, **30"** cada uno y descansando **15"** después de cada ejercicio. Repite el circuito **3 veces**.
- ★ Descansa **3'** tras cada vuelta completa.
- ★ **Aumenta o disminuye la intensidad** del ejercicio variando la velocidad o aumentando el tiempo de descanso después de cada ejercicio.
- ★ **Para si te mareas o te encuentras mal**, si tienes náuseas, dolor de cabeza, sudoración excesiva, cansancio desproporcionado o palpitaciones.

*Estos son programas orientativos para prevenir la posible pérdida funcional derivada de la imposibilidad de realizar actividad física a causa de la crisis del Covid 19. Ante cualquier duda deberá consultar al profesional cualificado, bien sea su fisioterapeuta o un graduado en Caftyd.

Circuito 2:

PERSONAS CON NIVEL MEDIO DE ACTIVIDAD FÍSICA

Pertenezco a este grupo si:

- ★ Tengo entre 18 y 65 años.
- ★ Realizo entre 1-2 sesiones de actividad física a la semana de forma regular.
- ★ No presento ninguna patología metabólica, cardiovascular o respiratoria.

Ejercicios: (el objetivo de estos ejercicios es prevenir la atrofia muscular y el síndrome del inmovilismo)



Sentadilla con silla
SSE: 6-7/10

Fondos de tríceps en la silla
SSE: 5-6/10

Jumping jacks
SSE: 7-8/10

Elevar pierna-brazo
SSE: 3-4/10



Lunges laterales alternos
SSE: 6-7/10

Fondos sobre rodillas
SSE: 5-6/10

Carrera en el sitio
SSE: 7-8/10

Plancha lateral dinámica
SSE: 5-6/10



Sensación Subjetiva de Esfuerzo (SSE)

0- nada de esfuerzo
10- máximo esfuerzo

- ★ Realízalos en el orden que aparece en el dibujo. **40"** cada uno y descansando **15"** después de cada ejercicio. Repite el circuito **3 veces**.
- ★ Descansa **2'** tras cada vuelta completa.
- ★ **Aumenta o disminuye la intensidad** del ejercicio variando la velocidad o aumentando el tiempo de descanso después de cada ejercicio.
- ★ **Para si te mareas o te encuentras mal**, si tienes náuseas, dolor de cabeza, sudoración excesiva, cansancio desproporcionado o palpitaciones.

*Estos son programas orientativos para prevenir la posible pérdida funcional derivada de la imposibilidad de realizar actividad física a causa de la crisis del Covid 19. Ante cualquier duda deberá consultar al profesional cualificado, bien sea su fisioterapeuta o un graduado en Cafyd.

Circuito 3: PERSONAS FÍSICAMENTE ACTIVAS

Colegio Profesional de
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID

Pertenezco a este grupo si:

- ★ Tengo entre 18 y 65 años.
- ★ Realizo entre 3-5 sesiones de actividad física a la semana de forma regular.
- ★ No presento ninguna patología metabólica, cardiovascular o respiratoria.

Ejercicios: (el objetivo de estos ejercicios es prevenir la atrofia muscular y el síndrome del inmovilismo)



Sentadilla manos en la nuca
SSE: 6-7/10



Fondos de tríceps en la silla
SSE: 5-6/10



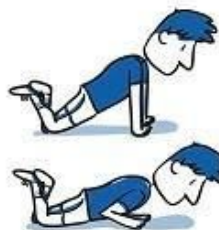
Jumping jacks
SSE: 7-8/10



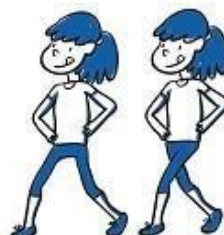
Plancha con elevación
alternativa de pierna
SSE: 5-6/10



Lunges alternos
SSE: 5-6/10



Fondos sobre rodillas
SSE: 5-6/10



Salto cruzando piernas
SSE: 7-8/10



Rotaciones de tronco
SSE: 5-6/10



**Sensación Subjetiva
de Esfuerzo (SSE)**
0-nada de esfuerzo
10- máximo esfuerzo

- ★ Realízalos en el orden que aparece en el dibujo. **50"** cada uno y descansando **10"** después de cada ejercicio. Repite el circuito **3 veces**.
- ★ Descansa **2'** tras cada vuelta completa.
- ★ Aumenta o disminuye la intensidad del ejercicio variando la velocidad o aumentando el tiempo de descanso después de cada ejercicio.
- ★ Para si te mareas o te encuentras mal, si tienes náuseas, dolor de cabeza, sudoración excesiva, cansancio desproporcionado o palpitaciones.

*Estos son programas orientativos para prevenir la posible pérdida funcional derivada de la imposibilidad de realizar actividad física a causa de la crisis del Covid 19. Ante cualquier duda deberá consultar al profesional cualificado, bien sea su fisioterapeuta o un graduado en Cofyd.

A continuació vos adjuntem uns enllaços que desitgem que vos siguin útils.

Guia de fisioteràpia general

<https://viajayensenaespanol.com/ergonomia-postura/guia-fisioterapia-cuarentena/?fbclid=IwAR3ACYqJJDONuDbIgxZ6xFAKJegs6qqN7p4FA0iRchTJSMNN2tISnI7CzhQ>

Mostra d'exercici terapèutic

<https://siidon.guttmann.com/ca/siidon/prevencion-salud-autocuidado/ejercicios>

Recomanacions de la OMS

https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

Cartells informatius amb recomanacions

https://www.colfisiocy.com/Mu%C3%A9vete_salud_Fisioterapia