

	RESIDÈNCIES SIGMASALUD	
	AVALUACIÓ DE LA GESTIÓ	
	Programa de prevenció i avaluació de la rotació del personal	
Promoció activitat física		Full 1

PROMOCIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA EN LA RESIDÈNCIA JOSEP BRUGAROLA

“...I A MÉS SALUDABLE”

“... i junts “

	RESIDÈNCIES SIGMASALUD	
	AVALUACIÓ DE LA GESTIÓ	
	Programa de prevenció i avaluació de la rotació del personal	
Promoció activitat física		Full 2

ÍNDEX

1. Introducció
2. Objectius del projecte
3. Definició de conceptes bàsics
4. Pla d'acció:
 - 4.1. Presentació projecte
 - 4.2. Precampanya : Disseny, elaboració i formació
 - 4.3. Implementació: difusió i Implementació accions específiques
5. Avaluació del projecte
6. Annexes

	RESIDÈNCIES SIGMASALUD	
	AVALUACIÓ DE LA GESTIÓ	
	Programa de prevenció i avaluació de la rotació del personal	
Promoció activitat física		Full 3

1. Introducció/Justificació

Segons dades de l'OMS (Organització Mundial de la Salut) més de mil milions de persones adultes en el món desenvolupat tenen sobrecàrrega i, d'elles, almenys 300 milions són obesas.

L'obesitat, per tant, ha aconseguit en el món un caràcter d'epidèmia, sent molt preocupant la seva associació amb malalties cròniques molt prevalents com: malalties cardiovasculars, diabetis mellitus tipus 2, hipertensió arterial i alguns tipus de càncer.

Una alimentació poc saludable i el sedentarisme constitueixen les principals causes modificables de moltes patologies cròniques.

En aquest sentit, al maig del 2004, la 57a Assemblea Mundial de la Salut va aprovar l'Estratègia mundial sobre Règim Alimentari, Activitat Física i Salut, amb l'objectiu de reduir la morbiditat i mortalitat associades a una alimentació inadequada i a la falta d'activitat física i amb el propòsit que els diferents països desenvolupessin estratègies adaptades al seu entorn social i cultural.

Complint amb aquest compromís, en 2005 el Ministeri de Sanitat i Consum elabora l'Estratègia per a la Nutrició, Activitat Física i Prevenció de l'Obesitat (NAUS), amb la finalitat de millorar els hàbits alimentaris i impulsar la pràctica regular de l'activitat física en tots els àmbits: familiar, escolar, empresarial i sanitari, implicant als diferents sectors de la societat relacionats amb l'alimentació i l'activitat física.

Segons dades de l'Enquesta Nacional de Salut del 2006, el 15,6 % dels majors de 18 anys presenten obesitat i el 37,8 % sobrecàrrega. Així mateix, el 39,4 % dels majors de 16 anys no realitza activitat física en el seu temps lliure.

Els objectius principals de l'Estratègia NAUS, en el que a activitat física es referix consisteixen a fomentar polítiques i plans d'acció que incrementen l'activitat física de la població, sensibilitzant i informant de l'impacte positiu que per a la salut suposa la seva pràctica regular:

Reducció de la mortalitat general i factor de prevenció de la cardiopatia coronària, la hipertensió, la diabetis mellitus tipus 2 i l'osteoporosi. Així mateix, afavorix el rendiment intel·lectual, s'associa a una millora de l'estat d'ànim, incrementa la tolerància a l'estrès, redueix l'ansietat i produeix una sensació de benestar immediata. Sense oblidar que, l'activitat física regular ajuda a mantindre la independència funcional i millora la qualitat de vida en totes les edats.

En l'àmbit familiar i comunitari es proposen campanyes informatives i iniciatives que afavoreixen la pràctica d'activitat física regular, com a increment d'espais en el municipi (poliesportius, carrils bicicleta, pistes,...) i promoció d'activitats d'oci actives.

En l'àmbit escolar es fa la proposta de promoure l'activitat física i els esports en els col·legis, ampliant l'ús de les instal·lacions amb programes d'activitats esportives durant els caps de setmana i fomentant l'accés a l'escola de forma activa (caminant, amb bicicleta,...).

Així mateix, considerem que l'àmbit laboral és un entorn idoni per a informar dels beneficis de l'activitat física i afavorir la seva pràctica. Des de l'empresa es pot i s'ha de promoure l'increment de l'activitat física per mitjà d'intervencions que afavoreixen l'adquisició de determinats hàbits: utilització habitual de les escales, anar o tornar caminant del treball, assistència a tallers o cursos sobre activitat física, ús de podòmetres, pauses actives, etc.. En aquest sentit, els metges i els infermers del treball es convertixen en les peces fonamentals per a esta prescripció específica en les seves actuacions professionals.

En les diferents campanyes implantades en empreses s'ha pogut demostrar que a més de l'efectivitat en la prevenció de patologies s'aconsegueix així mateix fomentar la comunicació

	RESIDÈNCIES SIGMASALUD	
	AVALUACIÓ DE LA GESTIÓ	
	Programa de prevenció i avaluació de la rotació del personal	
Promoció activitat física		Full 4

entre les persones que treballen en l'empresa, es fomenta la seva participació i la seva implicació. Es realitza la proposta d'implantació d'aquest programa en la residència ja que pot aprofitar-se el gimnàs de rehabilitació per a ser utilitzat pels empleats seguint un programa d'exercici físic liderat pel propi fisioterapeuta.

Promoció de l'activitat física en la RESIDÈNCIA JOSEP BRUGAROLAS

El propòsit d'aquesta campanya és promoure l'activitat física en el col·lectiu dels treballadors de la residència Josep Brugarolas i conscienciar-los o sensibilitzar-los dels beneficis de la pràctica regular i mantinguda per a millorar la seva salut i qualitat de vida.

En les anàlisis epidemiològiques realitzades a diverses entitats equiparables es constata que dins dels riscos cardiovasculars més prevalents en les plantilles destaca el sedentarisme, present aproximadament en un 45-60 % dels treballadors a qui es realitzen exàmens de salut en l'àmbit de la vigilància de la salut.

L'activitat física té efectes favorables per a la salut. Aquest és l'argument més important, des del punt de vista sanitari, per a impulsar el seu desenvolupament entre la població sense exclusions degudes a l'edat o a la condició física.

La industrialització i el desenvolupament tecnològic ha representat, per a molts treballadors, una de les causes que ha promogut el sedentarisme amb tots els avantatges des del punt de vista social i inconvenients en quant al que significa per a la salut. L'esforç físic de diverses ocupacions i activitats laborals s'ha reduït significativament, fins al punt que els seus requeriments energètics s'aproximen als d'ocupacions de tan sols lleugera intensitat. Es recomana, per aquest motiu, no abandonar totalment l'activitat física, esport o esforç en el treball.

L'exercici físic, junt amb altres hàbits de vida saludable, com per exemple una alimentació adequada, representa un dels elements principals per a vèncer l'epidèmia de malalties cardiovasculars i/o respiratòries a nivell preventiu, terapèutic i de millora de la qualitat de vida.

L'àmbit laboral és un entorn idoni per a informar dels beneficis de l'activitat física i afavorir la seva pràctica. El benestar dels treballadors és el benestar de l'empresa. Apostar per una empresa saludable, és garantia d'eficàcia i productivitat.

La pràctica grupal d'exercici físic dins de l'empresa junt amb els companys de treball fomenta la camaderia i millora la satisfacció laboral, la motivació i disminueix l'absentisme i la rotació laboral.

2.- Objectius projecte

- Millorar la informació de l'efecte beneficiós de la pràctica regular i mantinguda d'activitat física dirigida als treballadors de la Residència Josep Brugarolas.
- Informar de les possibilitats d'incrementar l'activitat física en l'àmbit de la vida diària (laborals i personals), facilitant alguns recursos per a això.
- Informar de les condicions per a realitzar activitat física en el temps lliure
- Fomentar la pràctica d'exercici físic dirigit en les pròpies dependències de l'entitat (gimnàs de fisioteràpia).
- Fomentar activitats grupals diferents de la labor diària per a millorar amb això la cohesió interna, incrementar la motivació i la satisfacció de les persones.

	RESIDENCIES SIGMASALUD	
	AVALUACIÓ DE LA GESTIÓ	
	Programa de prevenció i avaluació de la rotació del personal	
Promoció activitat física		Full 5

3.- Definició de conceptes bàsics

Activitat Física: qualsevol moviment dels músculs esquelètics amb gast d'energia. Es distingeix l'activitat física en temps lliure, en activitats quotidianes i laborals.

Exercici Físic: Activitat física dirigida a millorar o mantindre la forma física; inclou esports i programes de rehabilitació física.

Forma física: Capacitat de realitzar activitat física. Es requereix un gast de 2000 kcal o més a la setmana en qualsevol activitat o bé realitzar exercici físic de forma regular per a considerar una persona físicament activa, terme oposat al de sedentari.

Beneficis activitat físiques

Els beneficis de l'activitat física per a la salut no són una qüestió de tot o res: les persones sedentàries que incrementen la seva activitat física milloren el seu estat de salut encara que inicialment no arribin a complir les pautes recomanables. L'esforç en la seva realització, a diferència, del que passa amb el tabac i la dieta, resulta gratificant de forma immediata.

Aquest efecte immediat de la pràctica d'activitat física consisteix en una sensació subjectiva de benestar, per la millora de la pròpia imatge que comporta estar millor amb un mateix i amb els companys de treball.

L'activitat física preserva la pèrdua de la capacitat funcional que acompanya a l'envelliment, de manera que les persones que han mantingut un nivell d'activitat física al llarg de tota la seva vida, presenten una millor qualitat de vida, mantenint la seva independència durant més anys.

La pràctica d'activitat física moderada redueix el risc d'accidents vasculars cerebrals, diabetis, hipertensió, fractures, demència, càncer de mama i de còlon.

A més :

- Ajuda a dormir millor, aconseguir millors digestions i mantindre un hàbit intestinal adequat
- Ajuda a evitar dolors musculars, articulars i ossis, a controlar millor la osteoporosi i l'aparició de varius.
- Millora l'humor, i ajuda a veure la vida amb més optimisme
- Ens capacita per a rendir més en la nostra activitat professional, en els nostres estudis i inclús en les nostres activitats d'oci

Les recomanacions establides per l'European Heart Network, sobre la prevenció de les malalties cardiovasculars per mitjà de la pràctica d'activitat física, estableixen que cada persona hauria d'acumular uns 30 minuts d'activitat física de moderada intensitat (caminar a pas ràpid), com a mínim quatre dies a la setmana.

S'ha demostrat que l'efecte positiu sobre la salut cardiovascular s'obté de la mateixa manera acumulant minuts d'activitat al llarg del dia, no sent necessari que es realitzen els 30 minuts en una sola sessió.

Els 30 minuts d'activitat física moderada pot realitzar-se en l'àmbit domèstic, d'oci i laboral, per mitjà de la incorporació de determinats hàbits: utilitzar habitualment les escales, anar o tornar caminant del treball, realitzar estirades en pauses laborals, utilitzar la bicicleta per a desplaçar-se, utilitzar podòmetres com a element motivador, coordinar grups per a caminar en períodes de descans, assistència a tallers o cursos sobre activitat física,...

	RESIDENCIES SIGMASALUD	
	AVALUACIÓ DE LA GESTIÓ	
	Programa de prevenció i avaluació de la rotació del personal	
Promoció activitat física		Full 6

En resum, l'alimentació saludable i la pràctica regular i mantinguda d'activitat física augmenten l'esperança de vida, milloren o ajuden a controlar determinades patologies, redueixen l'estrès i el risc de depressió, millorant la qualitat de vida.

1. Pla d'acció

4.1. Precampanya: disseny i elaboració

_ Circular informativa campanya. (annex 1)

_ Elaboració del material del programa:

1. Pòster al·lusiú a la campanya i adhesius de senyalització ascensor i escales
2. Tríptic informatiu (annex 3)
3. Classificador ràpid d'activitat física (annex 4):
4. Normes d'ús correcte del podòmetre (annex 5)
5. Taules d'exercicis i/o estiraments (annex 6)

4.2. Implementació

4.2.1. Difusió del projecte

- _ Circular informativa
- _ Distribució i ubicació del material gràfic en la residència
- _ Pòster, en la sala de RHB, en la zona de descans del personal, en els vestuaris i en el tauler d'informació.
- _ Adhesius de senyalització en ascensors i escales
- _ Tríptic en paper i/o en format web

4.3. Accions complementàries específiques

_ Enquesta Inicial. Promocionar resposta a aquesta enquesta per mitjà de circular de la campanya.

Enquesta:

Realitzes activitat física de forma regular i mantinguda en temps d'oci?

- Mínim 30min /dia 2-3 vegades/setmana
- 30 min./ dia 1 vegada setmana o menys
- No, mai

_ Distribució de podòmetres per als treballadors que ho sol·licitin. Hauran de sol·licitar-se a la Direcció. En el moment de la distribució se'ls entregarà un manual per a la seua utilització correcta.

Des de la Direcció se sol·licitarà, als 3 mesos, 6 mesos i 12 mesos el registre del compte dels seus passos i avanços.

	RESIDÈNCIES SIGMASALUD	
	AVALUACIÓ DE LA GESTIÓ	
	Programa de prevenció i avaluació de la rotació del personal	
Promoció activitat física		Full 7

_ Es posaran a disposició dels treballadors que sol·liciten formar part del projecte, la sala de rehabilitació de la residència amb autorització expressa del director.

5.- Avaluació del projecte (Després d'1 any d'execució)

5.1. Avaluació activitats exercides

- Enquesta final d'activitat física :
Realitzes activitat física de forma regular i mantinguda en temps d'oci?
 - _ *Mínim 30min /dia 2-3 vegades/setmana*
 - _ *30 min/ dia 1 vegada setmana o menys*
 - _ *No, mai*
- NÚM. de podòmetres distribuïts o sol·licitats.
- NÚM. sol·licituds d'utilització de RH per treballadors de la residència.

5.2. Avaluació comparativa: Anàlisi epidemiològica pre i post campanya

Valoració de nou de l'índex de sedentarisme en Anàlisi Epidemiològica de 2 anys després d'implantació de la campanya..

	RESIDÈNCIES SIGMASALUD	
	AVALUACIÓ DE LA GESTIÓ	
	Programa de prevenció i avaluació de la rotació del personal	
Promoció activitat física		Full 8

ANNEX 1

Circular Informativa del projecte

	RESIDÈNCIES SIGMASALUD	
	AVALUACIÓ DE LA GESTIÓ	
	Programa de prevenció i avaluació de la rotació del personal	
Promoció activitat física		Full 9

El lloc de treball ha de constituir un entorn sempre favorable al treballador, per a això des de La Direcció de la Residència Josep Brugarolas, es duen a terme actuacions dirigides a promocionar la salut global, personal i laboral. La promoció de la salut intenta aconseguir conductes saludables per a defensar la salut del treballador, reforçant-la abans que es perdi, amb la finalitat que siguin els propis treballadors els gestors de la seva salut, tant des d'un punt de vista físic com psicològic, de forma individual i grupal per a fomentar també un bon ambient en el treball.

En l'anàlisi epidemiològica de les intervencions sanitàries realitzades als treballadors d'aquest sector durant l'any 2007, es constata **el sedentarisme** com el factor de risc cardiovascular més prevalent en les plantilles, present en el **45-60 %** dels treballadors que s'han realitzat els exàmens de salut corresponents.

A partir de XXXXX de 20XX La Direcció de la Residència comptant amb la col·laboració tècnica dels professionals sanitaris de l'entitat impulsa el Projecte "Promoció de l'activitat física...i a més saludable" en la Residència Josep Brugarolas, duent a terme actuacions encaminades a la promoció de l'activitat física regular i mantinguda.

En el centre de treball s'exposarà el material gràfic dissenyat específicament per a esta campanya que inclou pòsters per a penjar en les sales de rehabilitació i adhesius per a senyalitzar les escales per a prioritzar el seu ús enfront dels ascensors.

La implantació del programa inclourà una enquesta inicial dirigida a tots els treballadors amb l'objectiu de conèixer el nivell d'activitat física. Us preguem la vostra col·laboració omplint la dita enquesta disponible en la nostra web.

Així mateix, tots aquells treballadors interessats a participar en este programa podran sol·licitar a la Direcció un podòmetre, com a element motivador de la pràctica de l'exercici físic.

D'altra banda, aquells treballadors adherits al programa podran sol·licitar l'ús dels equips de la sala de rehabilitació del centre, sense interferir en la labor assistencial de la residència en els horaris en què es disposi i amb l'assessorament del fisioterapeuta de la residència qui l'ajudarà a seleccionar els exercicis més adequats per a cada persona.

sg.
 XXXXXXX
 Director de la Residència Josep Brugarolas

	RESIDÈNCIES SIGMASALUD	
	AVALUACIÓ DE LA GESTIÓ	
	Programa de prevenció i avaluació de la rotació del personal	
Promoció activitat física		Full 10

ANNEX 2

Tríptic informatiu

	RESIDÈNCIES SIGMASALUD	
	AVALUACIÓ DE LA GESTIÓ	
	Programa de prevenció i avaluació de la rotació del personal	
Promoció activitat física		Full 11

ANNEX 3

Clasificador rápido del nivel d'activitat física

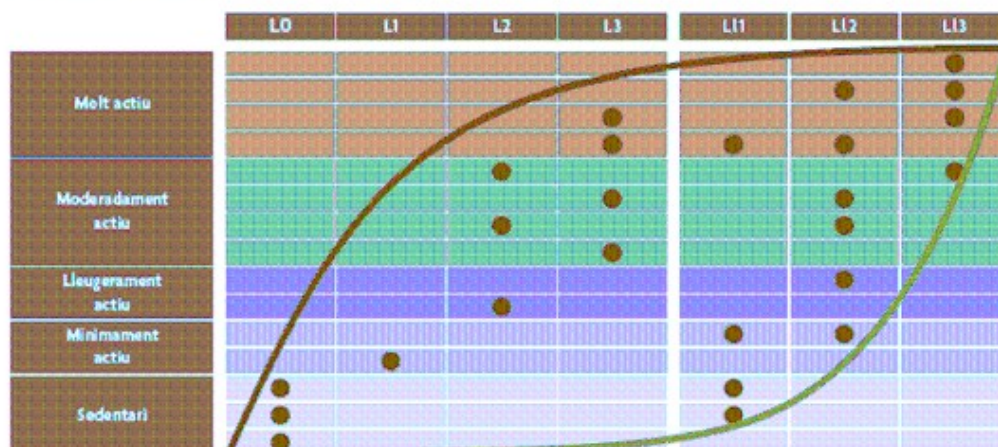
ClassAF (classificador ràpid de l'activitat física)

ClassAF representa un mètode ràpid de mesura de l'activitat física habitual en adults, a partir de dues preguntes senzilles:

- a) activitat física domèstica i/o en horari laboral (L)
- b) activitat física en temps de lleure (LI), que inclou l'esport de competició.

Activitat física laboral o domèstica (L)			
0	Inactiva	Estar assegut durant la major part de la jornada	> 1,2 MET
1	Lleugera	Estar dret la major part de la jornada sense desplaçar-se	> 2,0
2	Moderada	Desplaçament a peu freqüent	> 3,0
3	Intensa	Activitat que requereix esforç físic important	> 5,0
Activitat física de lleure (LI)			
1	Lleugera	Passejar, petanca, ioga, etc.	> 3,0
2	Moderada	Bicicleta, gimnàstica, aeròbic, jòguing, tennis, natació, etc.	> 5,0
3	Intensa	Esquiar, futbol, bàsquet, hoquei, etc.	> 7,0

En el gràfic següent es pot veure l'efecte de la classificació d'activitat física:



Els dos paràmetres anteriors, ordenats de 0 a 3, en funció de l'estimació de despesa energètica de les diferents activitats, permeten aplicar una fórmula de càlcul ràpida i eficient. En el cas de dur a terme activitat física de lleure s'ha de tenir en compte la freqüència setmanal (**freq**).

A partir de l'estimació **quantitativa**, es pot fer una recodificació **qualitativa**:

$$\text{ClassAF} = 2 \times L + LI \times \text{freq}^2$$

D	Sedentari	$0 \leq \text{ClassAF} \leq 1$
A	Minimament actiu	$2 \leq \text{ClassAF} \leq 3$
B	Lleugerament actiu	$4 \leq \text{ClassAF} \leq 5$
C	Moderadament actiu	$6 \leq \text{ClassAF} \leq 11$
D	Molt actiu	$\text{ClassAF} \geq 12$

	RESIDÈNCIES SIGMASALUD	
	AVALUACIÓ DE LA GESTIÓ	
	Programa de prevenció i avaluació de la rotació del personal	
Promoció activitat física		Full 13

ANNEX 4

Tabla d'exercicis

	RESIDENCIES SIGMASALUD	
	AVALUACIÓ DE LA GESTIÓ	
	Programa de prevenció i avaluació de la rotació del personal	
Promoció activitat física		Full 14

Com un element més, formant part del programa de promoció de l'activitat Física en Asepeyo, es proposen una sèrie d'exercicis, extrets dels documents de recomanacions elaborats per fisioterapeutes de la xarxa de sigma salud.

EXERCICIS PROGRAMATS

La realització diària d'una senzilla taula d'exercicis col·labora en el manteniment de la condició física i habilita a l'organisme per a la realització d'activitats esportives més exigents.

Les condicions per a la seva pràctica són:

- ☐ Execució diària, dedicant entre 30 i 60 minuts.
- ☐ Distanciar la seva realització almenys dos hores darrere de menjar copiosos.
- ☐ Realitzar els exercicis en un local ben ventilat sobre matalasset o en zona ombrejada i terreny tou si és en l'exterior.
- ☐ Utilitzar roba solta, no ajustada, de cotó, sense afegir camises o pantalons de plàstic per a augmentar la sudoració. Usar calçat esportiu còmode, fixat al peu per mitjà de cordons.
- ☐ Realitzar les sèries d'exercicis de forma lenta i gradual.
- ☐ Es realitzaran sèries de 10 repeticions, segons millori la forma física es podran sumar sèries sense sobre passar tres sèries per exercici.
- ☐ Establir les pauses que s'estimin necessàries entre exercicis, a l'aparèixer signes de fatiga.

TAULA D'EXERCICIS

EXERCICIS EN SEDESTACIÓ

Posició de partida:

Assentat amb l'esquena recta recolzada en el respall, mirada al front i braços penjant al llarg del cos.



Flexibilització de la columna cervical

Des d'aquesta posició, deixar caure el cap lentament cap endavant, fins que la barbeta s'acosti el més possible al pit. Conservar la posició 3 segons, i tirar el cap cap enrere tant com es pugui, passant per la posició inicial. Realitzar una sèrie de 10 moviments

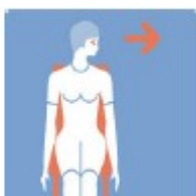
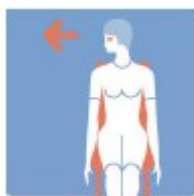
	RESIDÈNCIES SIGMASALUD	
	AVALUACIÓ DE LA GESTIÓ	
	Programa de prevenció i avaluació de la rotació del personal	
Promoció activitat física		Full 15



Des de la posició de partida descrita, realitzar moviments d'inclinació lateral del cap dreta i esquerra. Practicar una sèrie de 10 moviments.



Procedir de la mateixa manera per a realitzar els moviments de rotació dreta i esquerra, girant lentament el cap, com si es volgués mirar enrere per damunt de l'espatlla.



Isomètrics de la musculatura cervical

*** Extensió cervical resistida**

Assentat, flexionar lleugerament el coll i creuar els dits de les mans per darrere del clatell. Des d'aquesta posició de partida, intentar adreçar el cap i portar-lo molt lleugerament cap enrere, mentre es fa força amb els braços cap endavant per a impedir-ho, encara que permetent un lleu moviment contra resistència. Aguantar la tensió durant 5 segons i descansar.



*** Flexió cervical resistida**

Col·locant les palmes de les mans en el front i de forma semblant a l'exercici anteriorment descrit, intentar desplaçar el cap cap endavant, oposant una lleu resistència al moviment amb les nostres mans. Aguantar la tensió 5 segons i descansar.

	RESIDÈNCIES SIGMASALUD	
	AVALUACIÓ DE LA GESTIÓ	
	Programa de prevenció i avaluació de la rotació del personal	
Promoció activitat física		Full 16



* Inclinació cervical resistida

Situant la palma de la mà sobre la cara lateral contrària del cap realitzarem força contra la mà que oposa una lleu resistència al desplaçament. Una vegada realitzada la sèrie d'una mà, la realitzarem amb la contralateral.



Flexibilització de espatlla

Balancejar els braços de davant cap arrere en sentit oposat, de tal manera que quan el braç dret estigui avançat, l'esquerra estigui retardat i viceversa, repetir el moviment fins a completar la sèrie.



Isomètrics de espatlla

Introduir un petit coixí entre la cara interna del braç i el tòrax. Realitzar pressió amb el braç contra el coixí, en direcció a l'abdomen i intentant baixar l'extremitat superior, mantindre uns segons i descansar.



	RESIDÈNCIES SIGMASALUD	
	AVALUACIÓ DE LA GESTIÓ	
	Programa de prevenció i avaluació de la rotació del personal	
Promoció activitat física		Full 17

Elevació i descens de les espatlles

Amb una pes de 0,5 Kg. en cada mà elevar molt lentament les espatlles cap amunt, com encongint-se d'espatlles, mantindre uns segons i baixar-los lentament.



Flexibilització de colze

Amb els braços estesos als costats del cos i les palmes de la mans mirant cap a davant, flexionar lentament el colze, com intentant portar la punta dels dits cap a l'espatlle, a continuació tornar lentament a la posició inicial.

Resistits de flexió colze

Realitzar l'exercici anterior amb una pes de 0,5 Kg. en ambdós mans.

Flexibilització mans

Assentat, amb els braços elevats fins a l'horitzontal, obrir i tancar els dits de la mà de forma lenta i gradual.

Flexibilització dors lumbar

* Rotació de tronc amb un braç

Des de la posició de partida, sense recolzar l'esquena en el **respatler**, alçar el braç dret fins a l'horitzontal, amb el colze lleugerament flexionat, mirar-se la mà dreta i portar el braç tan enrrer com es pugui, girant el tronc però sense moure els malucs i seguint la mà amb la mirada durant el moviment. Sense modificar la posició, portar el braç cap endavant fins a tocar-se amb la mà dreta l'espatlla esquerra. Repetir aquest moviment fins a completar la sèrie i després fer el mateix amb el braç contrari.



* Rotació de tronc amb ambdós braços

En la mateixa posició que l'exercici anterior, realitzar el mateix moviment, però acompanyat, en aquesta ocasió pels dos braços.

	RESIDENCIES SIGMASALUD	
	AVALUACIÓ DE LA GESTIÓ	
	Programa de prevenció i avaluació de la rotació del personal	
Promoció activitat física		Full 18



EXERCICIS EN BIPEDESTACIÓ

Posició de partida:

De peu enfront d'un mirall amb els braços al llarg del cos.

Marxes sense desplaçament

Alçar de forma alternativa els genolls arribant fins a l'alçada del melic. No doblegar cap endavant la columna.

Marxa de puntetes i talons

Caminar deu passos cap avant de puntetes i tornar a la posició inicial. A continuació caminar 10 passos de talons i tornar a la posició inicial. Si no es pogues realitzar la marxa de puntetes i talons substituir per elevacions de puntetes i talons recolzats en la paret.

EXERCICIS EN DECÚBIT SUPÍ

Posició de partida:

Tombat boca per amunt, cap reposant en un coixí que no flexioni la columna cervical, els braços al llarg del cos i els genolls flexionats amb la planta dels peus recolzant sobre el matalasset.



Flexibilització lumbar

□□ Flexibilitzant lumbar amb una cama

Doblegar el genoll dret i agafar-la amb les mans, portant-la cap al pit. Aguantar 10 segons, després baixar-la. A l'acabar la sèrie amb la cama dreta, canviar a la Esquerra i repetir.

	RESIDENCIES SIGMASALUD	
	AVALUACIÓ DE LA GESTIÓ	
	Programa de prevenció i avaluació de la rotació del personal	
Promoció activitat física		Full 19



□□ Flexibilitant lumbar amb ambdós cames

Mantenint l'esquena plana, agafar els genolls i tirar amb suavitat d'elles cap al Pit. Mantindre 10 segons i baixar-les. Evitar arquejar la zona lumbar al baixar les Cames.



Isomètrics abdomino-espinales

□□ Isomètrics d'abdominals

Bufar apretant els punys i empenyer els braços contra el terra al mateix temps que es desplaça la pelvis cap enrere. Mantindre 5-7 segons la contracció i a l'inspirar relaxar la postura.



□□ Isomètrics de paravertebrals

Inspirar apretant els dos braços contra el terra (s'ha d'apretar tota l'extremitat, des de l'espatlla fins a la mà). Mantindre 5-7 segons la contracció i relaxar al bufar.



Circunducción d'extremitat inferior

Eleva l'extremitat dreta 30 ° sobre l'horitzontal i realitzar moviments de circunducción de la cama en sentit horari i antihorari (10 girs). A continuació, Repetir amb la cama esquerra.

Respiració diafragmática

	RESIDENCIES SIGMASALUD	
	AVALUACIÓ DE LA GESTIÓ	
	Programa de prevenció i avaluació de la rotació del personal	
Promoció activitat física		Full 20

Inspirar profundament pel nas dirigint l'aire cap a l'abdomen. A mesura que se expulsa l'aire per la boca, apretar la zona lumbar al terra encongint el ventre. Comptar fins a 5 i relaxar.



Posició de relaxació

Assentat sobre els talons amb els genolls separats. Lliscar ambdós braços cap a davant, esquena aplanada. Romandre un estona en aquesta posició. En persones amb problemes de genoll es pot realitzar assentat en una cadira.

