

Deslizamiento:

- Pídale que junte sus manos sobre su cabeza y se empuje de la pared para ver hasta dónde puede deslizarse con una sola respiración o hasta que su cuerpo flote a la superficie.
- Para disminuir el trabajo en los hombros, haga que ponga sus manos a los costados antes de empujarse de la pared.
- Mientras se desliza, él puede pretender nadar como un tiburón, rana, delfín, víbora, etc. Para obtener más movilidad en muchas direcciones (arriba/abajo/de lado) y hacerlo más divertido.

Control de la Respiración:

- Anímelo a respirar lo más profundo que pueda, antes de jugar cualquiera de las siguientes actividades.
- Busque juguetes para piscina bajo el agua, pero en lugar de nadar profundo o lejos para buscarlos, colóquelos al alcance de la mano, y dígame que tiene que recogerlos. Por ejemplo: dígame “sumérgete y recoge el aro rojo, el amarillo y después el naranja, y después emergete de nuevo”.
- Cante canciones o grite mientras están bajo el agua. Vea si puede identificar lo que cada uno está cantando/diciendo.
- Practique burbujas bajo el agua hasta que se quede sin aliento. Para una actividad de control de la respiración, vea si él puede dejar escapar una burbuja gigante a la vez.
- Deje que flote boca abajo hasta que se quede sin respiración y después voltee a una posición de flotación sobre la espalda. Permítale tomar algunas respiraciones profundas, trabajando en la expansión torácica, y después voltéelo de nuevo a la flotación boca abajo.

Relajación y Estiramiento

- Mientras él flota boca arriba, pídale que haga “ángeles en la nieve” lentamente y con el movimiento completo de sus hombros y caderas.
- Mientras él está flotando con sus manos arriba de la cabeza, sujete sus manos y lentamente jálelo a través de la piscina en una línea zigzag creando un movimiento como de víbora con su cuerpo boca arriba o boca abajo.
- Usando los escalones, él puede hacer sus estiramientos de pantorrilla y tendón de la corva con facilidad.

La piscina es ideal para aquellos con Distrofia Muscular de Duchenne. Proporciona muchos beneficios, incluyendo:

- Flotabilidad para reducir el estrés muscular y de articulaciones
- Leve resistencia para trabajo muscular de bajo grado
- Ejercicios respiratorios para mantener o aumentar la capacidad y control de la respiración
- Un gran lugar para interacción social con otros
- ¡DIVERSIÓN!

****Siempre monitoree las exigencias físicas de cualquier programa de piscina y consulte a un profesional de la salud según sea necesario**

Reglas Generales de Estiramiento

- Los estiramientos no deben ser dolorosos
- A medida que el musculo se relaja aumenta la presión
- El estiramiento debe sostenerse durante 60 segundos y repetirse
- Una rutina diaria es la más eficaz

La realización de una rutina de estiramiento diario es la forma más eficaz para prevenir la pérdida de flexibilidad.

Cuando se hace correctamente, puede prevenir las contracciones musculares y en última instancia, mejorar y prolongar la capacidad física y la independencia.

Si usted tiene alguna pregunta, por favor siéntase libre de preguntar: info@duchennetherapynetwork.com



1. Estiramiento del Tendón de la Corva (isquiotibial) – Auto-Estiramiento de Pared

Acuéstese en la esquina de dos paredes, coloque un talón sobre la pared y deje la otra pierna en el suelo a lo largo del otro lado de la pared. Lentamente muévase más hacia la pared hasta que sienta un estiramiento en la parte de atrás del muslo. Mantenga esta posición durante 60 segundos y repita 1-2 veces.



2. Estiramiento del Gastrocnemio (Talón de Aquiles) – Auto-Estiramiento

Mientras está parado frente a una pared, coloque un pie en frente del otro. Inclínese hacia adelante manteniendo la parte posterior de la rodilla recta y los pies apuntando hacia adelante. Mantenga esta posición durante 60 segundos, relájese después repita .



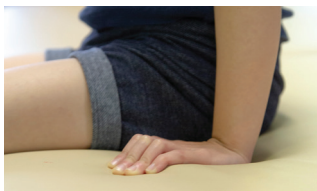
3. Estiramiento del Sóleo De pie

Mientras está parado frente a una pared, coloque un pie enfrente del otro. Inclínese lentamente hacia adelante mientras dobla la otra rodilla manteniendo los dedos y manteniendo los dedos de los pies hacia adelante y el talón sobre el piso. Mantenga esta posición 60 segundos, relájese, después repita por 60 segundos .



4. Rotación del Tronco – Auto-Estiramiento

Acostado sobre la espalda con las rodillas dobladas, gire hacia un lado permitiendo que las caderas y la espalda baja giren en la misma dirección. Mantenga los hombros hacia abajo. Mantenga esta posición 10-20 segundos, y después repita con el otro lado. Repetir con cada lado de 10-20 veces.



5. Estiramiento de Extensión de Muñeca – Auto-Estiramiento

Mientras está sentado, coloque las palmas de las manos hacia abajo a los lados. Lentamente mueva las manos hacia atrás hasta sentir un estiramiento. Mantenga esta posición 60 segundos, descanse y repita por 60 segundos.



6. Estiramiento de Muñeca y Dedos – Auto-Estiramiento

Coloque las palmas de las manos juntas delante de la cara, lentamente baje las manos manteniendo los codos hacia afuera hasta sentir un estiramiento. Mantenga esta posición 60 segundos, descanse y repita por 60 segundos.



7. Extensión del Cuello – Auto-Estiramiento

Comience con el cuello en una posición cómoda, mirando hacia el frente. Meta la barbilla hacia abajo mientras estira la parte posterior del cuello. Mantenga esta posición 5-10 segundos y repita de 5-10 veces.

La realización de una rutina de estiramiento diario es la forma más eficaz para prevenir la pérdida de flexibilidad. Cuando se hace correctamente, puede prevenir las contracciones musculares y en última instancia, mejorar y prolongar la capacidad física y la independencia.

Si usted tiene alguna pregunta acerca de los estiramientos o preocupaciones si se están realizando correctamente, por favor siéntase libre de preguntar: info@duchennetherapynetwork.com

Reglas Generales de Estiramiento

- Los estiramientos no deben ser dolorosos
- El estiramiento debe mantenerse durante 60 segundos y repetirse
- A medida que el músculo se relaje, aumente la presión
- Una rutina diaria es la más eficaz



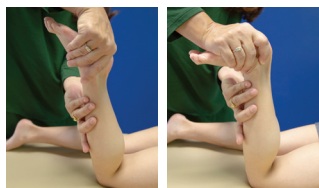
1. Estiramiento de las Corvas – Supino

Flexione la cadera a 90 grados y estabilice la rodilla. Con la otra mano, lentamente levante la parte baja de la pierna hasta que sienta estiramiento en la parte de atrás del muslo. Mantenga esta posición durante 60 segundos, relájese, y después repita por 60 segundos.



2. Estiramiento de Gastrocnemio – Supino

Mientras esta acostado sobre la espalda, coloque un pequeño rollo debajo de la rodilla. Sujete el talón y jale para estirar el talón de aquiles y después flexione el pie. Mantenga esta posición durante 60 segundos, relájese, después repita por 60 segundos.



3. Estiramiento de Soleus – Prono

Mientras esta acostado sobre el estómago, flexione la rodilla a 90 grados. Estabilice la parte baja de la pierna. Sujete el talón y el pie, y presione hacia abajo para estirar la pantorrilla. Mantenga esta posición durante 60 segundos, relájese, después repita por 60 segundos.



4. Estiramiento del Iliopsoas y Banda Iliotibial – Prono

Estabilice la pelvis con una mano. Acune la rodilla con la otra mano. Levante la rodilla hacia arriba, después jale hacia la otra pierna. Mantenga esta posición durante 60 segundos, relájese, después repita por 60 segundos.



5. Extensión de Muñeca y Dedo

Sujete la palma de la mano con las dos manos y lentamente extienda la muñeca. Mueva una mano hacia los dedos continuando la extensión de la muñeca y de los dedos. Mantenga esta posición durante 60 segundos, relájese, después repita por 60 segundos.



6. Estiramiento Supinación de Antebrazo – Supino

Mantenga el codo al lado del cuerpo. Sujete justo arriba de la muñeca y gire el brazo a la posición de palma de la mano para arriba. Mantenga esta posición durante 60 segundos, relájese, después repita por 60 segundos.