

Instrucciones para Entrenamiento y Ejercicios

¿Por qué entrenar?

- *Mejora la circulación*, para prevenir que el tejido sano muera.
- *Mejora el funcionamiento de sus músculos*, el caminar y otras actividades serán más fáciles cuando sus músculos sean más fuertes.
- *Resistencia en general*, la gente con prótesis en general realiza menos ejercicio, sin embargo es básico que con una prótesis la persona se mantenga en buena forma. También porque usted podrá caminar de manera más fácil y por más tiempo.
- *Previene la reducción de los músculos*, si hace menos ejercicios sus músculos disminuirán su medida y esto puede producir que su prótesis tenga un mal ajuste.
- *Previene el aumento de peso*, cuando hace menos ejercicio se sube de peso y esto ocasiona que tenga una mala forma de caminar y un mal ajuste de su prótesis.

¿Cómo entrenar?

- *Caminar*, el ejercicio más importante para sus piernas es caminar, mínimo 30 minutos al día.
- *Los ejercicios*
 - Practique sus ejercicios dos veces al día, por ejemplo en la mañana y por la noche.
 - Haga 50 repeticiones de cada ejercicio y haga en series de 10. Por ejemplo empiece con su ejercicio de 10 repeticiones, haga una pequeña pausa y hágalo 10 veces más. Repite las 50 repeticiones por igual proceso por la tarde o el noche.
 - Si hacer el ejercicio se le hace más fácil con el tiempo, a su juicio usted puede realizar más repeticiones. Por ejemplo haga 3 repeticiones adicionales y tendrá un mayor reto al hacer el ejercicio.

Especialmente cuando no use la prótesis por un tiempo y por lo tanto camine menos, estos ejercicios son esenciales.

Hay una diferencia entre el ejercicio general y los ejercicios específicos para la pierna con amputación superior y para la de amputación inferior. Todos deben practicar los ejercicios generales y luego practicar los ejercicios específicos según el tipo de amputación: sobre o bajo la rodilla.

Es básico que realice sus ejercicios usando una superficie dura (por ejemplo: el piso). Luego es importante que usted pueda respirar fácilmente durante el ejercicio. Haga los ejercicios atentamente y sin prisa.

Información de este papel fue adaptada del Formulario de Instrucciones de Entrenamiento de AVD de rehabilitación, hecho por el Proyecto La Brigada, Fundación Hermano Miguel en Quito