



CAPÍTULO 5

GERONTOGIMNASIA (MOVILIZACIÓN ACTIVA)

5.1. CONCEPTO

Una tabla de movilización activa consiste en una serie de ejercicios programados, destinados a mover todas las articulaciones del cuerpo de forma activa, procurando hacerlo con la mayor amplitud posible, favoreciendo el reconocimiento del propio cuerpo y la relación con el espacio que le rodea.

Practicando esta actividad de forma regular, la persona irá tomando conciencia de sí misma y de los movimientos que es capaz de realizar con cada segmento corporal.

Además, repitiendo la misma tabla de forma rutinaria, siempre en el mismo orden, se podrá conseguir que la persona realice los ejercicios de forma automática.

Así, tendrá la sensación de ser capaz de ejecutar con éxito la actividad, con cierta independencia, aportándole seguridad en sí misma y aumentando su autoestima.

5.2. OBJETIVOS GENERALES

- Enlentecer la atrofia muscular.
- Ejercitar la capacidad cardiorrespiratoria.
- Enlentecer la pérdida de masa ósea.
- Ejercitar la flexibilidad de las articulaciones.
- Prevenir o enlentecer el aumento de masa grasa.
- Prevenir o mejorar problemas de salud asociados con el sedentarismo.
- Regular ritmos de sueño-vigilia.
- Estimular el apetito, mejorando la nutrición e hidratación.
- Mantener la capacidad de marcha y el equilibrio.
- Mejorar el rango articular, fuerza, flexibilidad y resistencia generales.

5.3. APLICACIÓN

La movilización activa es aplicable a personas con demencia que aún son capaces de interpretar y ejecutar órdenes (con o sin ayuda) y conservar más o menos íntegra su movilidad independiente.

5.4. HORARIO


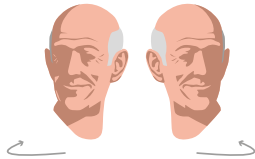
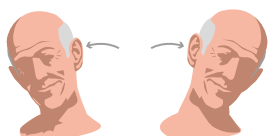
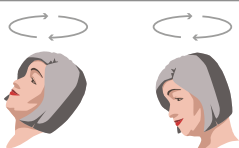
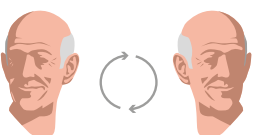
La sesión de gerontogimnasia se llevará a cabo de forma diaria, durante unos 30 minutos, preferentemente en horario de mañana.

5.5 DESARROLLO

Las sesiones de gerontogimnasia consistirán en la realización activa de la tabla que se incluye en este capítulo 5.

- Inicialmente, se les explicará a los participantes la actividad que se va a llevar a cabo.
- Se colocará a los participantes en círculo, y la persona que dirija la actividad se situará en el centro.
- Se seguirá el procedimiento que se indica en la tabla, trabajando los segmentos corporales en orden, desde la cabeza hasta los pies. La persona que dirija la actividad irá realizando los ejercicios, y los participantes los efectuarán siguiendo las órdenes dadas, así como por imitación.
- Si la persona se equivoca, se le corregirá de forma positiva, sin reproches. Si es necesario, el profesional dirigirá con sus propias manos el movimiento de forma suave, sin violentarle. A continuación, se comprobará si es capaz de realizar el ejercicio por sí solo. Si no es así, no se le insistirá.
- Tras varias sesiones, se les preguntará en qué orden deben mover qué parte del cuerpo y de qué forma. De este modo se estimulará su memoria y se podrá ver hasta qué punto han interiorizado los ejercicios.
- Antes de pasar de una parte del cuerpo a la siguiente, se realizarán 3 respiraciones profundas, con objeto de moderar la subida de pulsaciones y normalizar el ritmo cardiaco.
- Al terminar la sesión se felicitará a todos los participantes por el trabajo realizado.
- La tabla puede variarse ajustándose a las peculiaridades de cada persona, enriqueciéndose con ejercicios nuevos o eliminando aquellos que superen sus capacidades.
- Si la persona no puede realizar los ejercicios en bipedestación ya sea por debilidad en miembros inferiores o por tener riesgo de caídas, se permitirá que los haga sentada.

TABLA GERONTOGIMNASIA

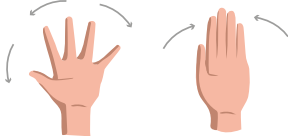
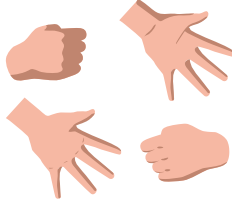
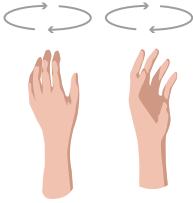
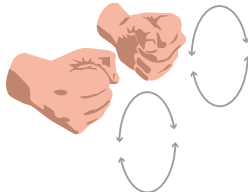

| INSTRUCCIÓN | APROXIMACIÓN AL ENFERMO | REPETICIONES | GRÁFICO |
|---|---|---|---|
| 1. CABEZA | | | |
| Inclinar adelante y atrás | Decimos "sí" con la cabeza, miramos al cielo y al suelo | Contamos 5 adelante y atrás alternativamente |  |
| Girar a izquierda y derecha | Decimos "no" con la cabeza, miramos a un lado y al otro | Contamos 5 a la izquierda y 5 a la derecha alternativamente |  |
| Inclinar a izquierda y derecha mirando al frente | Acercamos la oreja al hombro, bailamos la canción con la cabeza | Contamos 5 a la izquierda y 5 a la derecha alternativamente |  |
| Giros completos a izquierda y derecha despacio | Seguimos con la mirada a la mosca | Contamos 3 a la izquierda y 3 a la derecha |  |
| Trazar pequeños círculos con la nariz a izquierda y derecha (giros parciales) | Empañar un cristal con aliento y dibujar con la nariz círculos | Contamos círculos 3 a la izquierda y 3 a la derecha |  |

Después de los ejercicios de CABEZA, se realizan los ejercicios:

- 1) Gesto de "no sé": subir y bajar los hombros
- 2) Rotaciones de hombros
- 3) Levantar y bajar los brazos (flexoextensión de hombro)



TABLA GERONTOGIMNASIA

| INSTRUCCIÓN | APROXIMACIÓN AL ENFERMO | REPETICIONES | GRÁFICO |
|--|---|---|---|
| 2. MANOS | | | |
| Unir y separar los dedos con la mano abierta | La mano es grande y después pequeña | Contamos 5 para abrir y 5 para cerrar |  |
| Abrir y cerrar, primero una y luego otra alternativamente | Abrimos y cerramos las manos como ordeñando, agarramos la cuerda para subir | Contamos 5 con la mano izquierda y 5 con la derecha |  |
| Girar las palmas hacia dentro y hacia fuera | Movemos las manos como diciendo "así, así...". Los 5 lobitos | Contamos hasta 10 |  |
| Rotaciones completas de muñeca, hacia dentro y hacia fuera | Con un lápiz en la mano, moverlo como si fuera la varita mágica haciendo círculos | Contamos 5 hacia dentro y 5 para fuera |  |
| Tocar con el pulgar la punta del resto de los dedos, uno por uno con ambas manos | Contamos con los 10 dedos | Lo hacemos 5 veces con una mano y 5 con la otra |  |

Después de los ejercicios de MANOS, se realiza el ejercicio de sevillana

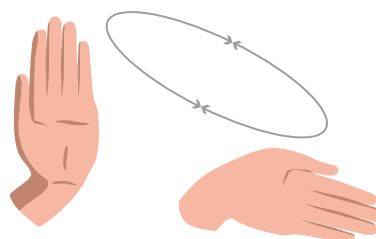


TABLA GERONTOGIMNASIA

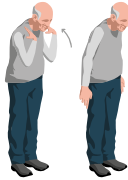


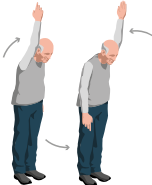

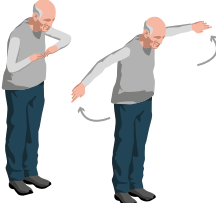

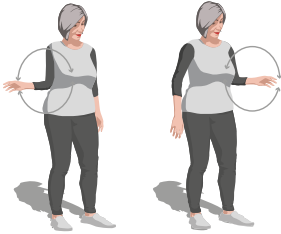
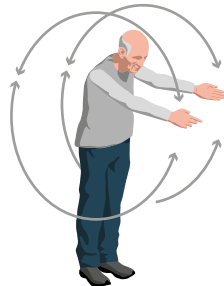
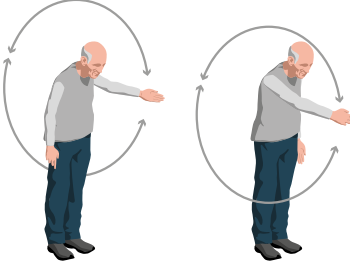
| INSTRUCCIÓN | APROXIMACIÓN AL ENFERMO | REPETICIONES | GRÁFICO |
|---|--|---|---|
| 3. BRAZOS | | | |
| Flexionar los dos brazos con los codos pegados al tronco | Cogemos algo de los hombros con las manos y lo tiramos al suelo | Lo repetimos 10 veces |  |
| Igual que el anterior, primero con un brazo y después con el otro alternativamente | Damos golpes al tambor | Contamos 5 con el izquierdo y 5 con el derecho |  |
| Subir los brazos por encima de la cabeza hasta hacerse tocar ambas manos, pasando por posición brazos en cruz | Matamos la mosca que sobrevuela la cabeza | Contamos hasta 10 |  |
| Subir una mano por encima de la cabeza con brazos estirados y después la otra, alternativamente | Cogemos la manzana del árbol y la echamos la cesto. Saluda con la izquierda y después con la derecha | Contamos 5 con la izquierda y 5 con la derecha alternativamente |  |
| Subir ambas manos por delante del cuerpo con brazos estirados hasta situarlos por encima de la cabeza | Asustamos a los pájaros para que vuelen, subimos la ropa al altillo del armario | Contamos hasta 10 |  |
| Manos en el pecho, codos a la altura del hombro y abrir y cerrar brazos | Abrimos la ventana | Contamos hasta 10 |  |
| Con los codos pegados al tronco girar los antebrazos hacia dentro y hacia fuera | Movemos los brazos como dando a la comba (podemos usar cuerda) | Contamos 5 hacia dentro y 5 hacia fuera |  |

TABLA GERONTOGIMNASIA

| INSTRUCCIÓN | APROXIMACIÓN AL ENFERMO | REPETICIONES | GRÁFICO |
|--|---|---|---|
| Igual que en el anterior, primero con la izquierda y después con la derecha | damos a la comba, primero con una mano y luego con la otra | Contamos 10 hacia dentro (5 con la izquierda y 5 con a derecha) y 10 hacia fuera (5 con la izquierda y 5 con la derecha) alternativamente |  |
| Con los brazos estirados, rotaciones adelante y atrás | Somos el ventilador, damos viento con los brazos. Cazamos con una red | Contamos 10 adelante y 10 atrás |  |
| Igual que el anterior, primero con un brazo y luego con el otro alternativamente | Nadamos. Nadamos de espaldas | Contamos 10 adelante (5 con cada brazo) y 10 atrás (5 con cada brazo) |  |

Después de los ejercicios de BRAZOS, se realizan los ejercicios:

- 1) La gallina: con las manos en los hombros elevaremos y descenderemos los codos
- 2) Remo: estirar los brazos y encogerlos
- 3) Movimiento de andar
- 4) Molinillo con los brazos

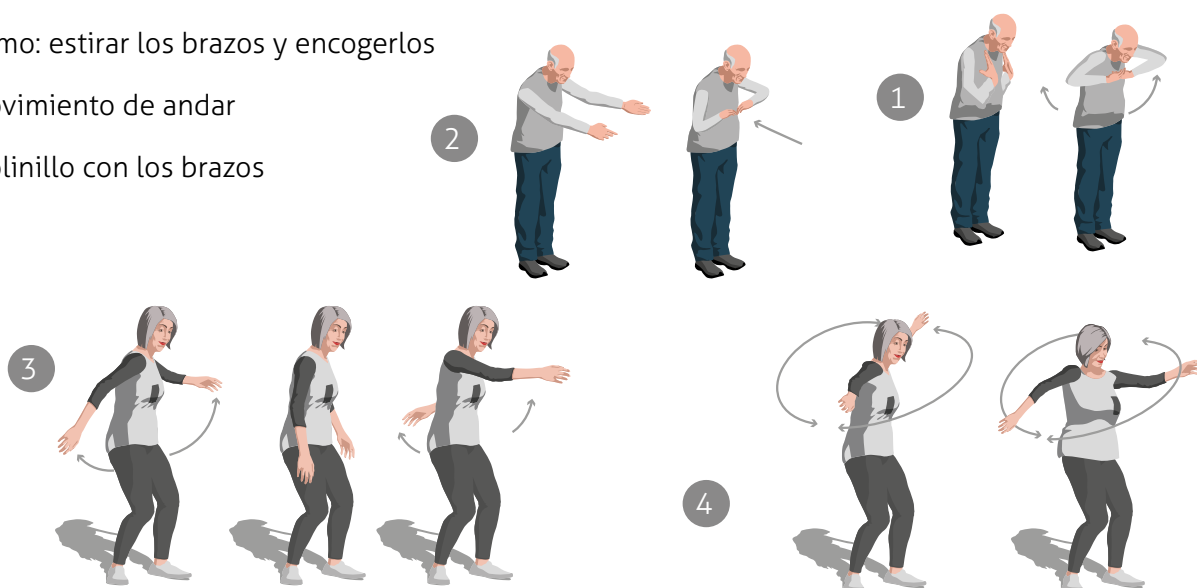


TABLA GERONTOGIMNASIA

| INSTRUCCIÓN | APROXIMACIÓN AL ENFERMO | REPETICIONES | GRÁFICO |
|---|--|--|---|
| 4. CINTURA - TRONCO | | | |
| Manos a la cintura, girar a la izquierda y derecha | Bailamos una jota | Contamos 5 a la izquierda y 5 a la derecha |  |
| Manos en cintura, inclinarse a izquierda y derecha sin mover pies | El mar nos balancea a un lado y a otro como en una barca | Contamos 5 a la izquierda y 5 a la derecha |  |
| Inclinamos hacia delante con las piernas semiflexionadas tratando de tocar las manos. Incorporarse despacio | Recogemos algo del suelo | Contamos hasta 10 |  |
| Pies separados. Giros de tronco: con brazos estirados arriba, inclinarse a la izquierda, bajar hacia el suelo, subir por la derecha | Dibujamos en el aire una "O" muy grande | Contamos 5 |  |
| Igual que el anterior, empezando por la derecha | Dibujamos también una "O" muy grande | Lo hacemos 5 veces |  |
| Manos en la cintura mirando al frente, rotaciones de cadera sin mover los pies; tirar de la cadera a la izquierda, después adelante, después a derecha y acabar atrás | Bailamos el hulla. hop | Lo hacemos 5 veces |  |
| Igual que el anterior, empezando hacia la derecha | Bailamos el hulla. hop | Lo hacemos 5 veces |  |

TABLA GERONTOGIMNASIA


| INSTRUCCIÓN | APROXIMACIÓN AL ENFERMO | REPETICIONES | GRÁFICO |
|--|---|--|---|
| 5. PIERNAS | | | |
| Subimos una rodilla y otra alternativamente | Caminamos como los caballos. Caminamos como en la nieve | Contamos 5 con la izquierda y 5 con la derecha alternativamente |  |
| Subir el pie hacia atrás acercándolo al glúteo doblando las rodillas alternando uno y otro pie | Damos una cox. Nos limpiamos bien los pies en el felpudo | Contamos 5 con la izquierda y 5 con la derecha alternativamente |  |
| Abrir una pierna dejándola en el aire, hacia un lado, alternando una y otra, piernas estiradas | A la patacoja con un pie y otro | Contamos 5 con la izquierda y 5 con la derecha alternativamente |  |
| Agarrados a una silla, dejar un pie en el aire, hacer giros con la pierna elevada en extensión, hacia fuera y hacia dentro, cambiar de pierna | Dibujamos con el pie una "O" en el aire. Apartamos la hierba con el pie | Lo hacemos 10 veces con cada pie (5 a la derecha y 5 a la izquierda) |  |
| Sujetos a la silla dejar un pie en el aire, balancear fuera y dentro, pasando el pie elevado por delante de la pierna de apoyo. Cambiar de pie | Nuestra pierna es el péndulo de un reloj | Lo hacemos 5 veces con cada pie |  |
| Sentados, sujetamos con los dedos de las manos entrelazados una rodilla elevando el pie en el aire, girar dicho pie hacia dentro primero y después hacia fuera. Cambiar de pie | Nuestro pie está en el agua, con la punta del pie dibujamos círculos en el agua | Lo hacemos 10 veces con cada pie (5 para dentro y 5 para fuera) |  |

Después de los ejercicios de PIERNAS se realizan los ejercicios:

- 1) Extensión de cadera: pierna estirada hacia atrás
- 2) Sedestación y bipedestación
- 3) Sentadilla

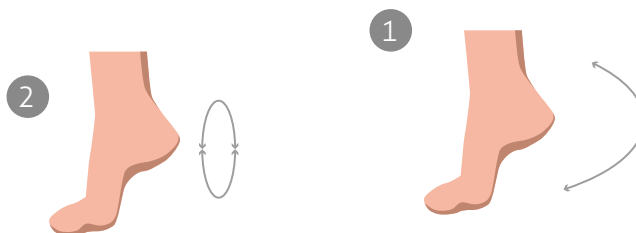


TABLA GERONTOGIMNASIA

| INSTRUCCIÓN | APROXIMACIÓN AL ENFERMO | REPETICIONES | GRÁFICO |
|--|---|---|---|
| 6. PIES | | | |
| Ponerse de puntillas | Nos ponemos de puntillas. Hemos crecido. No quiero hacer ruido con los pies | Contamos hasta 10 |  |
| Sentados, elevar las punteras de los pies apoyándose en el talón | Le damos al pedal de la máquina de coser | Contamos hasta 10 |  |
| Abrir y cerrar las punteras de los pies | Aplaudir con los pies | Contamos hasta 10 |  |
| Sentados, pies en el aire, girar las punteras de los pies hacia dentro y hacia fuera | Dibujamos círculos en el aire con las puntas de los pies | Lo hacemos 5 veces para dentro y 5 para fuera |  |
| Apoyar el pie por la puntera y elevar el talón, girar el talón a izquierda y derecha. Cambiar de pie | Bailamos el Twist | Lo hacemos 5 veces con cada pie |  |

Después de los ejercicios de PIES se realizan los ejercicios:

- 1) Gesto de apagar el cigarro
- 2) Circunducción de tobillos



5.6. RELAJACIÓN

5.6.1 ¿QUÉ ES LA RELAJACIÓN?

Los movimientos y posturas del cuerpo no sólo influyen en las capacidades mentales: pensamiento, recuerdos, comunicación... También tienen una fuerte influencia en el estado emocional de las personas. Los estados de nerviosismo y tensión son frecuentes en la persona con Alzheimer, y también en el cuidador habitual, debido a la sobrecarga que supone, en ocasiones, su atención (sus conductas anómalas, los problemas de comunicación, la sensación de desbordamiento del problema, el exceso de responsabilidad, etc.).

Realizar la relajación tras la gerontogimnasia y terapia psicomotriz aportará, además de restablecimiento de la serenidad en la persona con demencia, el beneficio añadido de tratar esa tensión acumulada de la que se ha hablado.

En este manual se presentan tres propuestas de ejercicios de relajación, que se podrán intercalar o utilizar aquellas que presenten mayor efectividad para la persona o grupo con el que se esté trabajando.

Podemos definir las técnicas de relajación como el conjunto de ejercicios físicos y mentales que facilitan o inducen a la relajación global.

5.6.2 OBJETIVOS GENERALES

- Restablecer la serenidad y la calma tras un ejercicio físico, evitando que la persona quede en estado de agitación, que pueda prolongarse el resto del día.
- Actuar contra los aumentos de nerviosismo y agitación que vayan apareciendo puntualmente a lo largo del día.

5.6.3. HORARIO

La relajación se realizará justo después de la sesión de gerontogimnasia y/ o la sesión de psicomotricidad y en todo momento que se considere necesario.

5.6.4. DESARROLLO

- Se situará a la persona en una habitación confortable, con luz tenue, sin ruidos ni otros elementos que puedan distraerle.
- Se le informará de lo que se va a hacer, explicándole que el objetivo perseguido consiste en aprender a relajarse.
- Se facilitarán las instrucciones indicadas con voz moderada, firme y lentamente, tratando de transmitir tranquilidad.
- Si tiene problemas para realizar correctamente la actividad, esta puede ser modificada, adecuándola a sus peculiaridades, suprimiendo las instrucciones fuera de su alcance o completándola con otras nuevas que conduzcan a la relajación.
- Se intentará focalizar su atención en la sensación de tranquilidad y relax alcanzada.

5.6.5. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

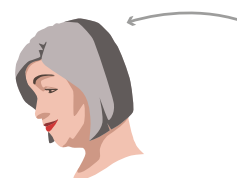
RELAJACIÓN 1. LA RESPIRACIÓN

- Se debe localizar un lugar cómodo en el que sentarse, por ejemplo, en una butaca.
- Se adoptará una postura confortable, apoyando toda la espalda en el respaldo del sillón, con los pies separados y algo adelantados, reposando toda la planta del pie en el suelo.
- Se colocarán las piernas en semiflexión (algo dobladas), nunca cruzadas. Las manos deberán apoyarse sobre los muslos o los brazos del sillón, con la palma abierta hacia abajo.
- Se indicará que se comience a respirar profunda y sosegadamente, sin imponer un ritmo. Se trata de que la persona respire con la frecuencia que le resulte más cómoda.
- Si es posible, se respirará tomando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca, durante un par de minutos aproximadamente.
- Se colocará una mano en el pecho, de forma que al respirar se pueda apreciar cómo el pecho se hincha y deshinchas lentamente. Si es posible, se le pedirá que realice las respiraciones con los ojos cerrados.
- Le solicitaremos que piense en cómo el aire entra y sale de su cuerpo, que se concentre en notar el aire fresco, que entra por la nariz y llena los pulmones, y sale por la boca más caliente. El ejercicio se llevará a cabo durante algunos minutos.
- Con los ojos abiertos, al tiempo que se toma aire, se subirán lentamente los brazos por encima de la cabeza, y se intentará que las manos se toquen. Posteriormente, se bajarán los brazos a la posición inicial mientras se expulsa el aire. El movimiento se repetirá 5 veces.
- Se colocarán las manos en el pecho. Al tomar el aire, se abrirán los brazos lentamente hasta ponerlos en cruz y se volverá a la posición inicial expulsando el aire. El movimiento se repetirá 5 veces.
- Si la persona lo memoriza y es capaz de llevarlo a cabo sin problemas, el paso siguiente será combinar los dos movimientos anteriores, primero subiendo y bajando los brazos al tomar y soltar el aire y después abriendo y cerrando los brazos. Realizar estos movimientos alternativamente 6 veces, 3 de cada ejercicio de forma intercalada.

Tirar de la barbilla hacia arriba,
volviendo la cabeza hacia atrás.



Tratar de tocar con la barbilla en el pecho.



Tratar de tocar con la oreja izquierda el hombro izquierdo.



Tratar de tocar con la oreja derecha el hombro derecho.



Fruncir el ceño.



Subir las cejas arrugando la frente.



Apretar los labios.



Abrir la boca con fuerza.



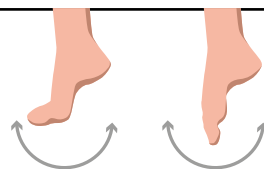
RELAJACIÓN 2. TENSIÓN-RELAJACIÓN

- Se tomará asiento en un lugar tranquilo, cómodamente, sin cruzar las piernas, con las manos reposando sobre los muslos y los pies bien apoyados en el suelo.
- La respiración será lenta y profunda, procurando tomar el aire por la nariz y soltarlo por la boca.
- Se pedirá que se piense en todas las partes del cuerpo, a medida que se van nombrando de los pies a la cabeza. ("Piensa en tus dedos de los pies, en tus talones, en tus tobillos, en tus pantorrillas, en tus rodillas, etc.").
- Tras este repaso mental de todo el cuerpo, se realizarán los ejercicios de contracción que se describen a continuación:

Se contraerá con fuerza la parte del cuerpo indicada, manteniendo la tensión durante 5 segundos, y relajándola después, volviendo a la posición inicial. Se repetirá la tensión - relajación 2 veces con cada ejercicio (contraer-relajar, contraer-relajar).

- De esta forma se tensará y relajará cada segmento corporal. Tras ello, se comentará con ellos la sensación de tranquilidad alcanzada.

Arquear con fuerza la planta de los pies encogiendo los dedos. Si es necesario, nos descalzamos para que el enfermo vea cómo hacerlo.



Gesto de ponerse de puntillas, levantando el talón del pie y apoyándose en la puntera.



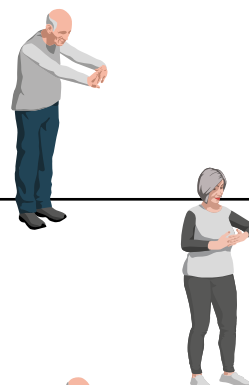
Cerrar las piernas con fuerza, rodilla contra rodilla.



Subir y mantener la rodilla izquierda cerca del pecho, levantando el pie del suelo.



Manos entrelazadas por los dedos, volvemos las palmas de las manos hacia fuera como si fuésemos a triscar los dedos y estiramos los codos con los brazos hacia delante.



Manos entrelazadas, tirar de los codos hacia fuera con fuerza, como si quisiéramos partir algo que tenemos entre las manos.



Manos entrelazadas, apretamos las palmas de las manos hacia dentro como si quisiéramos cascar una nuez.



Cerrar con fuerza los puños.



Abrir las manos todo lo que podamos, separando los dedos.



RELAJACIÓN 3. LA MARIONETA

- Se pedirá a los participantes que simulen ser marionetas movidas por hilos, con movimientos ágiles y rítmicos.
- Todos imitarán los movimientos que realice el responsable de la actividad.
- Después, se les dirá que imaginen que alguien va cortando, de uno en uno, los hilos que mueven las distintas partes de su cuerpo.
- En primer lugar, cortarán los hilos que sujetan las manos, primero una y luego otra, quedando éstas flácidas y sin fuerza.
- Después, cortarán los que sujetan las muñecas, primero el izquierdo y después el derecho, dejando colgar los antebrazos.
- Seguidamente cortarán los hilos que sujetan los codos, hombros, pies y rodillas, en este orden, primero los de la izquierda y después los de la derecha, quedando los brazos y piernas flojos y sin movimiento, sentados en un sofá o una cama.
- A continuación, cortarán el hilo que sujeta la cabeza de modo que quede colgando sin fuerza.
- Por último, se perderá la sujeción del tronco, quedando totalmente relajados, primero sentados y después recostados (si es posible). El profesional focalizará la atención hacia la percepción del movimiento que se produce en el pecho y vientre al respirar, experimentando una agradable sensación de tranquilidad.

