

# Les caigudes

## es poden prevenir

Es proposen uns senzills exercicis per millorar la resistència, augmentar la força i potència dels músculs i millorar l'equilibri, la marxa i la flexibilitat.

Incorporar aquest tipus d'exercicis en la rutina diària ajuda a reforçar els músculs i a prevenir les caigudes.

### Exercicis per augmentar la resistència cardiovascular

#### Caminar



Procureu caminar tots els dies o gairebé tots. Comenceu a fer-ho a poc a poc i, si us canseu, atureu-vos i descansau. Aneu augmentant cada dia el temps de caminada.

Busqueu recorreguts fàcils i sense obstacles que us puguin fer ensopegar.

### Exercicis per augmentar la força i la potència muscular

#### Aixecar-se d'una cadira



Asseieu-vos en una cadira que sigui ferma i aixequiu-vos-en com s'indica a la figura. Si ho necessiteu, recolzeu-vos als braços de la cadira. Quan us sentiu segurs, proveu de recolzar-vos-hi només amb un braç.

Una vegada que estigueu drets, manteniu-vos així durant 1 segon i torneu-vos a asseure a la cadira. Descanseau uns segons i torneu a començar.

Repetiu l'exercici 10 vegades, descansau d'1 a 3 minuts i torneu a repetir-lo 10 vegades més.

#### Posar-se de puntetes



Col·loqueu-vos darrere d'una taula o del respatllet d'una cadira, amb els peus separats i alineats amb les espatlles. Poseu-vos de puntetes fins a arribar tan amunt com pugueu i manteniu-vos en aquesta posició durant 3 segons. Si perdeu l'equilibri, recolzeu-vos a la taula. Baixeu a poc a poc fins a tocar amb els talons a terra.

Comenceu fent una sèrie de 10 repeticions. Feu un descans d'entre 1 i 3 minuts. Torneu a fer una altra sèrie de 10 repeticions.

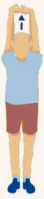
## Exercicis per augmentar la flexibilitat

### Estiraments de membres inferiors



Recolzeu-vos en una cadira que sigui ferma o una taula, doblegueu una cama mentre l'altra continua estirada (com a la imatge); amb l'ajuda de la mà, intenteu forçar-ne la flexió fins que sentiu una certa tensió a la musculatura de la part anterior de la cuixa. Manteniu la posició durant 10 segons. Feu una pausa de 5 segons i torneu a començar amb l'altra cama. Repetiu aquest exercici 10 vegades amb cada cama, descanseu d'1 a 3 minuts i torneu a repetir-ho 10 vegades més.

### Estiraments de membres superiors



Estireu els braços cap a dalt amb les mans entrelaçades, com si volguéssiu tocar el sostre. Manteniu la posició durant 10-12 segons. Després, feu una pausa, relaxeu els braços durant 5 segons i torneu a començar.

Aquest exercici es pot realitzar assegut o dempeus.

Comenceu fent-ne una sèrie de tres repeticions, mantenint la posició durant 10 segons. Feu un descans d'1 a 3 minuts.

Realitzeu-ne una altra sèrie de tres repeticions més.

### Estiraments del coll



Aquest exercici es pot fer assegut o dempeus.

Inclineu el cap cap a la dreta fins que sentiu una certa tensió a la musculatura del coll i manteniu la posició durant 10 segons. Feu una pausa de 5 segons i torneu a començar cap al costat esquerre. Comenceu fent-ne una sèrie de 10 repeticions. Feu un descans d'1 a 3 minuts. Realitzeu-ne una altra sèrie de 10 repeticions més.

## Exercicis per augmentar l'equilibri i la marxa

### Flexionar de forma alterna les cames estant dempeus



Situeu-vos dempeus. Flexioneu una cama mentre l'altra continua amb el peu terra com s'indica a la figura; manteniu la cama elevada durant uns 5 segons; baixeu la cama i feu això mateix amb l'altra cama.

Si us sentiu més segurs, situeu-vos dempeus recolzant-vos al costat d'una taula, cadira ferma o barana.

Manteniu la posició mentre compteu fins a 10 per a cada una de les cames. Descanseu d'1 a 3 minuts i torneu a fer l'exercici.

Si necessiteu més informació o suport, consulteu al vostre centre de salut.

També podeu visitar la pàgina web [canalsalut/Activitat física](http://canalsalut/Activitat_fisica)  
[canalsalut/Rutes saludables](http://canalsalut/Rutes_saludables)

Document adaptat i traduït del Ministeri de Sanitat, Consum i Benestar Social

