



Diputació
Barcelona
xarxa de municipis

MANUAL D'ÚS PER A PROFESSIONALS

Espai lúdic per a la gent gran Circuit de salut



Índex

1. Introducció
2. Patologies més freqüents a la tercera edat
3. Necessitats físiques principals i exercicis recomanats
4. Recomanacions generals d'ús
5. Descripció dels exercicis
6. Beneficis aportats en les activitats de la vida diària

1. Introducció

Aquest manual és una guia orientativa on es donen totes les eines per poder utilitzar l'espai lúdic per a la gent i treure'n el màxim de beneficis. Està dirigit a totes les persones que tenen cura de la gent gran.

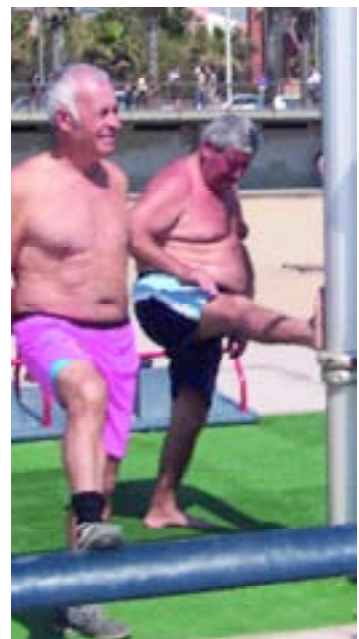
L'objectiu és ajudar i aconsellar la gent gran perquè tinguin una activitat física, i promoure el moviment i l'exercici, amb la finalitat de millorar la seva qualitat de vida.

Volem animar tot el personal que està al costat de la gent gran a promoure aquest objectiu. Ja sabem que la gent gran té tendència a la inactivitat i això té unes conseqüències, com poden ser la pèrdua de l'equilibri, la rigidesa, les caigudes de repetició i la impossibilitat per fer determinats moviments necessaris per realitzar les activitats de la vida diària.

Aquest equipament està pensat per prevenir i disminuir tots aquests efectes. S'ha creat un espai en forma de circuit on es treballen totes les parts del cos, ja que es realitzen els mateixos moviments que fem servir diàriament, de manera que es fa un exercici complet i adequat a les necessitats de cada persona. Són exercicis que es poden realitzar en companyia d'altres companys o familiars, de manera que afavorim la socialització i la motivació de la persona.

2. Patologies més freqüents a la tercera edat

- Limitacions articulars de malucs, genolls, espatlles i mans
- Deformitats de mans, genolls i peus
- Artrosi de genolls, malucs i mans
- Problemes de marxa (bastó)
- Trastorns d'equilibri
- Dolor
- Pèrdua de visió
- Problemes cardiorespiratoris
- Rigidesa
- Pèrdua de motricitat
- Pèrdua de coordinació
- Caigudes de repetició
- Cifosi
- Escoliosi
- AVC: hemiplegia (paràlisi de mig cos)
- Parkinson (tremolor, problemes de marxa, rigidesa)
- Deformitat de peus, dolor i problemes d'estabilitat
- Problemes de retorn venós de les cames



3. Necessitats físiques principals

- Estiraments musculars
- Augment de l'amplitud articular
- Treball cardiorespiratori
- Treball circulatori de les cames
- Treball d'equilibri
- Treball de la marxa
- Treball de coordinació motora
- Treball de coordinació mà-ull
- Treball de la propiocepció (adaptació de la marxa a diferents terrenys o terrenys irregulars)
- Treball de columna



Exercicis recomanats

Tipus	Manera	Benefici
Estiraments	Han de ser suaus, sense rebot, sense dolor. Notar sensació de tensió.	Disminueixen el dolor, milloren l'elasticitat muscular i milloren l'arc de moviment.
Treball articular	Sense dolor, moviments lents i suaus. Intentar guanyar cada cop més moviment. Màxima amplitud de moviment.	Disminueix el dolor, millora la mobilitat, evita la rigidesa, prevé les deformitats.
Treball cardiorespiratori	Exercicis lents i suaus. Respiració diafragmàtica (amb l'abdomen). Pauses entre exercicis.	Millora la capacitat pulmonar i cardíaca. Augmenta la resistència. Millora la nutrició muscular.
Marxa	Moviments maluc-genoll-peu. Equilibri, coordinació motora i visual, balanceig.	Prevé les caigudes, disminueix la necessitat d'ajuts externs (bastó), disminueix molèsties articulars i musculars.
Propiocepció	Treball sobretot del peu, en diferents terrenys i posicions articulars.	Prevé les caigudes de repetició. Augmenta la facilitat per caminar en terrenys diferents. Facilitat per salvar obstacles. Prevé les lesions de turmell.
Equilibri	Treball sobre dos peus, sobre un peu, agafat o solt.	Facilita la marxa, la bipedestació (estar dret). És essencial per a qualsevol moviment. És necessari per fer el pas.
Coordinació	Control de les distàncies. Possibilitat de fer diferents moviments amb diferents parts del cos. Ritme.	Ajuda el control mà-ull. Facilita la marxa i el seu balanceig. Facilita el ritme.

4. Recomanacions generals d'ús

L'espai lúdic per a la gent gran està format per estacions disposades en forma de circuit o bé individualment.

S'aconsella realitzar primer una volta al circuit com a escalfament i posteriorment situar-se en les estacions més adequades a les necessitats de cada persona.

Per a persones en bon estat físic que no requereixen un exercici específic, es recomana fer el circuit diverses vegades, de manera que continuïn treballant tot el cos, per prevenir possibles patologies i realitzar un treball cardiorespiratori molt important.

Per a persones amb una patologia concreta, hi ha diverses estacions on poden treballar la part del cos que més els calgui.

Sigui quina sigui la modalitat escollida, hi ha una sèrie de pautes que no podem oblidar i que són molt importants per aprofitar els beneficis del joc sense perill de lesió.

1. Farem entre 5 i 10 repeticions de cada exercici
2. L'exercici es realitzarà de manera lenta, suau i controlada
3. Els moviments han de realitzar-se amb tota l'amplitud possible
4. Mai no hem d'arribar a sentir dolor
5. En cas de cansament o dolor ens aturarem i descansarem
6. Cada persona ha de realitzar l'exercici tenint en compte les seves qualitats físiques
7. Mai no ens compararem amb els companys ni intentarem imitar-los
8. Els estiraments s'han de realitzar de manera suau i sense rebot
9. Sempre mantindrem la columna en posició recta i evitarem les torsions
10. És millor portar calçat còmode
11. Vigilarem sempre de col·locar els peus de manera correcta i segura
12. Sempre estarem atents a l'exercici

Recordem que els primers dies és normal sentir dolor muscular i cansament després d'una sessió, però anirà desapareixent amb els dies i l'exercici continuat.

5. DESCRIPCIÓ DELS EXERCICIS

Escala de dits



- Exercici** Pujar i baixar els dits per l'escala. Tant de costat com de cara.
- Millora** La mobilitat de dits i espatlles, la coordinació, l'agilitat i la força muscular de les extremitats superiors. La coordinació visual i motora.
- Utilitat** Obertura de la mà i estirament de la musculatura intrínseca de la mà. Evitar les rigideses causades per l'artrosi i les deformitats. Treballar la mobilitat fina dels dits (cordar botons...). Estirament de la columna. Mobilitat de l'espatlla (agafar coses altes, vestir-se, penjar roba...).

Barres altes

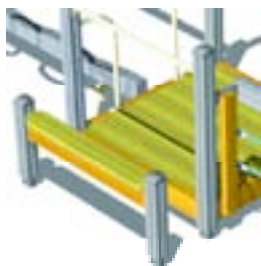


- Exercici** Aixecar els braços per tocar la barra. Columna recta, mirada endavant. Amb els dos braços alhora i alternant els braços.
- Millora** L'elasticitat de les extremitats superiors, l'estirament de l'esquena, l'amplitud de moviments i la coordinació.
- Utilitat** Poder agafar coses altes, penjar la roba, agafar-se a l'autobús, pentinar-se, vestir-se, menjar.
- Exercici** Penjar-se de la barra, si no hi ha patologia severa de l'espatlla.
- Millora** L'elasticitat de les extremitats superiors, l'estirament de l'esquena, l'amplitud de moviments i la força.
- Utilitat** Poder agafar coses altes, penjar la roba, agafar-se a l'autobús, pentinar-se, vestir-se, menjar.

Seients amb barra



- Exercici** Exercicis respiratoris.
- Millora** La capacitat ventilatòria i toràcica i la mobilitat de les costelles.
- Utilitat** Relaxar-se, recuperar-se de l'esforç per poder continuar, ventilar i oxigenar, augmentar la capacitat respiratòria. Facilita la respiració i millora els dolors costals i de columna.



- Exercici** Agafats a la barra, aixecar-se i asseure's.
- Millora** La força de les cames, la mobilitat articular maluc-genoll, l'elasticitat i la circulació de les cames.
- Utilitat** Asseure's i aixecar-se amb facilitat. Prevenir o pal·liar dolors de genoll. Pujar i baixar escales amb facilitat.
- Exercici** Amb l'esquena recta i agafats a la barra, estirar la cama i aguantar 5 segons. No tirar l'esquena enrere i alternar les cames. No fer-ho mai amb les dues cames alhora.
- Millora** La força dels quàdriceps, que millora el dolor de genolls i el pas durant la marxa. La mobilitat de genoll i maluc. La coordinació i la circulació sanguínia.
- Utilitat** Aixecar-se i asseure's de la cadira. Pujar i baixar escales. Millorar la seguretat en la marxa i evitar caigudes.

Barres a mitjana altura



- Exercici** Agafats a la barra, amb l'esquena recta i la mirada endavant, aixecar el genoll com si anéssim a tocar la barra.
- Millora** La mobilitat articular genoll-maluc. Guanyem força a les extremitats inferiors. Coordinació i ritme.
- Utilitat** Pujar escales, millorar la marxa, evitar caigudes pel fet d'arrossegar els peus, evitar obstacles durant la marxa.

- Exercici** Agafats a la barra, amb l'esquena recta i la mirada endavant, ajupir-se una mica flexionant els genolls.
- Millora** La mobilitat articular genoll-maluc-peu, la força muscular dels quàdriceps, la circulació, la marxa i l'elasticitat muscular.
- Utilitat** Estirament de la part posterior de la cama (bessons). Asseure's i aixecar-se amb facilitat. Guanyar força en les cames i evitar dolors. Pujar escales.

- Exercici** Agafats a la barra, amb l'esquena recta i la mirada endavant, aixecar la cama, estirada i recta, lateralment.
- Millora** La força dels glutis, la mobilitat articular dels malucs i la força de les extremitats inferiors.
- Utilitat** Evitar dolors dels malucs i reforçar i assegurar el pas de la marxa.

- Exercici** Agafats a la barra, amb l'esquena recta i la mirada endavant, amb la cama recta, estirar-la cap enrere (aixecant-la només un pam de terra) sense corbar la columna.
- Millora** La mobilitat dels malucs, l'elasticitat muscular i la força dels glutis.
- Utilitat** Guanyar força per aguantar bé el pas.

Pont de llistons mòbils



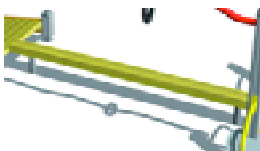
- Exercici** Passar caminant, agafat o no, segons l'equilibri i l'habilitat. Sempre es recomana recolzar-se per seguretat.
- Millora** El treball articular i muscular de les cames, l'equilibri, la coordinació motora i visual, l'habilitat, el treball muscular i vestibular, la propiocepció i l'estirament muscular.
- Utilitat** Millorar la marxa i l'amplitud del pas. Guanyar elasticitat. Disminuir els dolors articulars. Tenir una bona estàtica en situacions irregulars (anar dret a l'autobús...).

- Exercici** Passar caminant agafat, però saltant un llistó.
- Millora** El mateix que en el cas anterior, però especialment l'amplitud del pas (articulació dels malucs) i l'estirament.
- Utilitat** Aconseguir un pas més ferm i ampli. Útil per salvar obstacles. Evitar caigudes en la marxa.

Barra fixa ondulada o recta



- Exercici** Passar per sobre la barra agafats o no, segons l'estat físic. S'aconsella recolzar-se a la barra per seguretat.
- Millora** La mobilitat articular de les extremitats inferiors, la propiocepció del peu, l'elasticitat articular, la coordinació motora i visual, l'habilitat, l'equilibri i la concentració.
- Utilitat** Evitar caigudes de repetició, millorar la marxa i poder caminar per llocs difícils.



- Exercici** Passar deixant la barra entre les cames.
- Millora** L'alineació i el paral·lelisme de les cames durant la marxa. La coordinació i l'equilibri.
- Utilitat** Evitar caigudes a la gent que creua les cames quan camina.

Terra de cordes



Exercici Passar per dins dels quadres variant la direcció i el sentit.
Millora El treball articular de les cames, l'equilibri, la coordinació motora i visual, l'habilitat, el treball muscular i vestibular, la propiocepció i el gir.

Utilitat Millorar la marxa i facilitar el camí sobre superfícies diferents. Evitar les caigudes de repetició, guanyar força, disminuir dolors i ajudar a pujar i baixar escales.

Exercici Passar per sobre les cordes variant la direcció i el sentit. Sempre es recomana agafar-se per seguretat.

Millora L'equilibri, la coordinació motora i visual, l'habilitat, el treball muscular i vestibular, la propiocepció i el gir.

Utilitat Guanyar agilitat en general. Evitar caigudes i millorar la marxa.

Rampa



Exercici Pujar i baixar la rampa.

Millora La mobilitat articular de les extremitats inferiors, la coordinació, la marxa, l'equilibri, la força muscular de les extremitats inferiors, el treball cardiorespiratori i la resistència.

Utilitat Facilitar el pas en la marxa i evitar caigudes. Fer una feina muscular important i estirar la musculatura posterior de la cama quan es puja.

Cargols

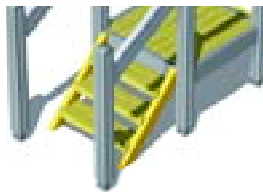


Exercici Cargolar i descargolar. Si fem servir el mòdul gran treballarem més el canell i si fem servir els petits treballarem més els dits.

Millora La mobilitat articular dels dits, el canell i el colze. La pronosupinació (girar el palmell de la mà amunt i avall). La força i agilitat dels dits. La mobilitat fina dels dits. El moviment de la pinça.

Utilitat Ajuda a cordar i descordar botons, sabates... Millorar el moviment d'obrir les portes amb la clau o la maneta. Ajuda a agafar coses petites i treballar-hi (llapis, coberts...). Facilita que es puguin obrir pots i el moviment de portar el menjar del plat a la boca. El fet de moure el colze i el canell ajuda a evitar les rigideses articulars.

Escales



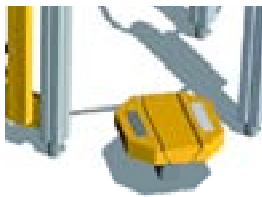
- Exercici** Pujar i baixar les escales.
- Millora** La mobilitat articular de les extremitats inferiors, la coordinació, la marxa, l'equilibri, la força muscular de les extremitats inferiors, el treball cardiorespiratori i la resistència.
- Utilitat** Facilitar el pas en la marxa i evitar caigudes. Facilita salvar obstacles i el mateix pujar i baixar escales. Afavoreix pujar i baixar de l'autobús, entrar a la banyera...

Plataforma ovalada



- Exercici** Estiraments isquiotibials. Taló del peu a la plataforma i dits amunt, baixar amb l'esquena recta, no fer rebot, sense dolor i suaument.
- Millora** L'elasticitat de la musculatura. Disminueix tensions de la part baixa de la columna (zona lumbar). Millora l'amplitud articular, el dolor lumbar i del genoll per la tensió muscular.
- Utilitat** Facilitar l'aixecament de la cama i relaxar la musculatura posterior. Pujar escales amb facilitat.
-
- Exercici** Agafats, de cara al pal, pujar i baixar de la plataforma alternant el peu de pujada cada cop. Cal vigilar de tenir el peu completament dins la plataforma.
- Millora** L'amplitud articular, el to muscular, l'elasticitat de les extremitats inferiors, l'equilibri i la propiocepció. El treball cardiorespiratori i de resistència. La coordinació visual i motora.
- Utilitat** Pujar i baixar escales, aixecar-se i asseure's de la cadira, disminuir dolors articulars i rigidesa, salvar obstacles.
-
- Exercici** Estiraments de bessons. Drets, sobre la plataforma, de costat al pal i agafats, treure mig peu per fora de la plataforma. Amb el genoll estirat, deixar caure el taló cap avall fins que s'estirin els bessons.
- Millora** L'elasticitat muscular i articular.
- Utilitat** Millorar el dolor dels genolls i les tensions. Guanyar agilitat.

Tamboret mòbil



- Exercici** Equilibri en bipedestació.
- Millora** L'equilibri, el ritme, la propiocepció del turmell, la força muscular dels glutis, que faciliten la bipedestació i la marxa.
- Utilitat** Evitar caigudes de repetició, poder estar dret a l'autobús, caminar en diferents terrenys i nivells.

- Exercici** Feina de cintura, agafats a la barra fent girs.
- Millora** La mobilitat de la cintura, la figura, el ritme i l'elasticitat.
- Utilitat** Recuperar la figura de la cintura, millorar l'amplitud del pas quan es camina, evitar caigudes.

Barra corba i barra zig-zag



- Exercici** Fer passar l'anella per la barra sense tocar-la. Tant caminant al costat de la barra com al centre, sense moure els peus i mirant la barra.

- Millora** La mobilitat del canell, colze i espatlla. La coordinació visual i motora. L'agilitat. L'estirament del dorsal i pectoral.



- Utilitat** Millorar la mobilitat de les extremitats superiors, sobretot de l'espatlla, per prevenir la rigidesa, molt freqüent en la gent gran. Facilitar feines com ara pentinar-se, vestir-se, rentar-se, penjar la roba. Al mateix temps fem estiraments suaus de la columna.

Rodets



- Exercici** Agafar els rodets i moure el canell cap endavant i cap endarrere. Aquest exercici es pot fer amb els colzes fixos i/o movent-los lleugerament (acompanyant el moviment).

- Millora** La mobilitat articular del canell i el colze. La força i agilitat dels dits. L'estirament de la musculatura de l'avantbraç.

- Utilitat** Mantenir la mobilitat del canell. Guanyar força i estirament de la musculatura de manera que evitem rigideses i dolor.

- Exercici** Sense moure els peus, de cara a la barra i amb els rodets agafats, portar-los a un extrem i l'altre de la barra, suaument i lentament.

- Millora** L'elasticitat de la musculatura i la columna, i la mobilitat articular de l'espatlla.

- Utilitat** Disminuir el dolor de patologies d'espatlla i millorar l'amplitud de la caixa toràcica.

6. Beneficis aportats en les activitats de la vida diària

- Pujar i baixar escales
- Entrar i sortir de la banyera
- Agafar coses de prestatges alts, penjar roba...
- Ajupir-se
- Salvar obstacles (esglaons, tolls...)
- Portar la bossa d'anar a comprar
- Jugar amb els nêts
- Menjar (moviment mà-boca)
- Pentinar-se (moviment mà-cap)
- Vestir-se (moviments generalitzats)
- Caminar amb autonomia i seguretat, evitar caigudes de repetició
- Millorar la capacitat toràcica, pulmonar, cardíaca, de la tensió de la columna, de la circulació sanguínia, en general, i sobretot de les cames
- Millorar la facilitat per aixecar-se i asseure's en una cadira
- Millorar la resistència i el to muscular
- Augmentar l'elasticitat, la força, la coordinació i l'agilitat
- SENSACIÓ DE BENESTAR

Fabricant del joc:



Diputació de Barcelona
Àrea d'Infraestructures, Urbanisme i Habitatge
Oficina Tècnica de Cooperació
Rambla de Catalunya, 126
08008 Barcelona
Tel. 934 022 122
Fax 934 022 299
ot.cooperacio@diba.cat • www.diba.cat/otc