



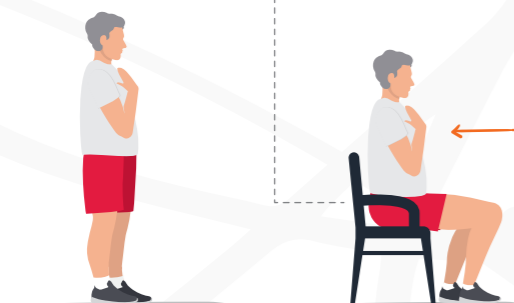
4 Tumbado **boca arriba**, dobla las piernas y **apoya los pies** sobre la superficie, **entrelaza las manos** y llévalas hacia atrás **por encima de la cabeza**. También se puede realizar sentado o de pie.

 Flexión de hombros hasta 180°.



5 Sentado en una silla, coloca cada **mano en el hombro contrario**. Levántate y siéntate.


 Si existe dificultad: ayúdate de los reposabrazos de la silla.



TRABAJO CARDIORRESPIRATORIO

Es recomendable que 3-5 días a la semana realices actividad para reforzar tu sistema cardiovascular (caminar, bicicleta, pedalinas, etc.).*

*Frecuencia cardíaca máxima 60-80%.

 Consejo: puedes dividir en 2 sesiones: una por la mañana y otra por la tarde.

¡RECUERDA!

El ejercicio se debe interrumpir...



Si hay dolor



Sensación de mareo



Sensación de falta de aire

Tu equipo médico te indicará cuándo empezar con los ejercicios, seguimiento, evolución, así como las repeticiones y el tiempo de entrenamiento. **Ante cualquier duda siempre consulta a tu médico.**



Escanea el código y accede al vídeo explicativo de tus ejercicios



MAT-ES-2201995-VI Diciembre 2022

ACTIVIDAD FÍSICA y mieloma múltiple

Ejercicios para paciente enforMMa baja

en Formma

PROGRAMA INDIVIDUALIZADO DE ACTIVIDAD FÍSICA EN PACIENTES CON MIELOMA MÚLTIPLE



SIN LÍMITES
Avances para todos en Mieloma Múltiple



Sociedad Española de Hematología y Hemoterapia

sanofi

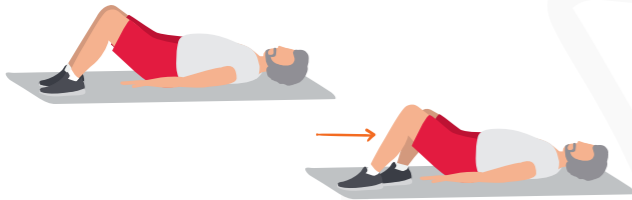
sanofi

FUERZA

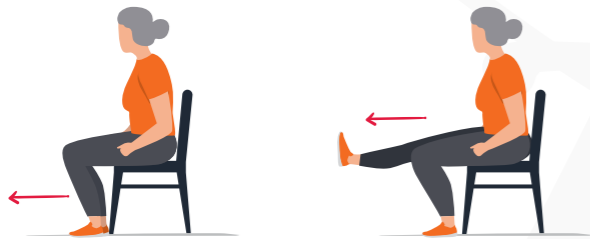
2-3 veces / semana
x 10 repeticiones

1 Tumbado **boca arriba**, mantén una **pierna doblada**, lleva la otra rodilla hacia el pecho deslizando el talón por la superficie de apoyo. **Repetir con la pierna contraria.**

! **Pacientes con riesgo moderado o alto de caída, pasar al ejercicio 3.**



2 Sentado en la cama o en una silla, **estira la pierna y lleva la punta del pie hacia ti**, mantén 5 segundos y **cambia de pierna.**



3 Tumbado **boca arriba**, dobla las piernas y **apoya los pies** sobre la superficie. En esta posición, **eleva los glúteos**, mantén 5 segundos y descansa.

! **Paciente con riesgo moderado o alto de caída: no elevar los glúteos, sólo abrir y cerrar las piernas.**



EQUILIBRIO

Mantener cada ejercicio 10 segundos
2 - 3 veces por semana.
Si toleras bien la rutina, aumenta **cada 2 semanas 10 segundos más** cada ejercicio.

6 Camina de **puntillas/talones**



7 **Levanta la rodilla** para ponerte en un solo pie ("pata coja") y **mantén el equilibrio** unos segundos.



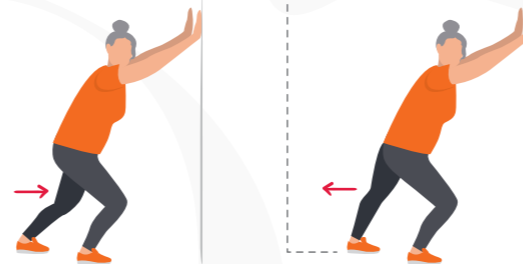
ESTIRAMIENTOS

Mantener cada ejercicio 30 segundos
x 3 - 5 repeticiones

! **Los estiramientos no deben producir dolor.**

8 Sitúa **ambas manos** en una pared a la altura de los hombros, con **una pierna delante y otra detrás**. Ve **doblando la pierna** delantera mientras la trasera se va **estirando**. **Repetir** con la **pierna contraria**.

! **No levantar del suelo el talón de la pierna que está detrás.**



9 **Glúteos: sentado**, sitúa el pie sobre la rodilla contraria. **Empuja la rodilla** hacia el suelo con la mano.



10 Pon las **rodillas en el suelo**, siéntate sobre los talones y **desliza el tronco** hacia delante con los **brazos extendidos**.



RELAJACIÓN

5 minutos cada ejercicio siempre al finalizar tu entrenamiento

! **Ambiente relajado y música.**

! **Pacientes con riesgo moderado o alto de caídas: pueden realizarlos sentados.**

11 Tumbado **boca arriba**, dobla ambas piernas. Pon una mano en el pecho y otra mano en el abdomen. **Coge aire** presionando con la mano que está en el pecho. **Suelta el aire** empujando la mano que está en el abdomen.



12 Tumbado **boca arriba**, dobla ambas piernas, coloca las dos manos a ambos lados de la parrilla costal. **Coge aire con la nariz** intentando llevar el aire hacia las manos y **suéltalo por la boca**.

