

4 Tumbate y flexiona ambas piernas. Ata la **banda elástica** alrededor de las rodillas. Abre las piernas y **mantén las piernas abiertas** durante 5 segundos.



5 Sitúate a **4 patas**, pon las manos a la altura de los hombros y rodillas a la altura de las caderas. **Estira un brazo y la pierna contraria**, mantén 5 segundos esta posición. Repetir con la pierna y brazo contrarios.



! Si sufres riesgo de caída realiza el ejercicio de pie apoyado en una pared.

6 Siéntate en una silla, ata la banda a la pata de atrás y engánchala en tu pie derecho. **Estira la rodilla** con la punta del pie hacia ti. Mantén la posición durante 5 segundos. Repetir con la pierna contraria.



7 Siéntate en una silla y ata la banda elástica, por ejemplo, a la pata de una mesa. Ata el otro extremo a tu talón. Llevamos el **talón hacia atrás** y mantén 5 segundos. Repetir con la pierna contraria.



8 **Apoya la espalda** en la pared, separa los pies a la altura de las caderas y unos 15-20 cm de la pared. **Dobla las rodillas** y mantén en esa posición 5 segundos.



! La rodilla no pasa del dedo gordo del pie.

¡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-2202136 VI Diciembre 2022

ACTIVIDAD FÍSICA y mieloma múltiple

Ejercicios para paciente enforMMA media

en Formma

PROGRAMA INDIVIDUALIZADO DE ACTIVIDAD FÍSICA EN PACIENTES CON MIELOMA MÚLTIPLE




Sociedad Española de Hematología y Hemoterapia

sanofi

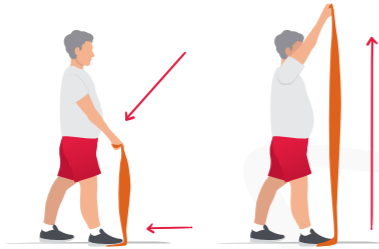
sanofi


FUERZA

3 veces / semana
10-12 repeticiones

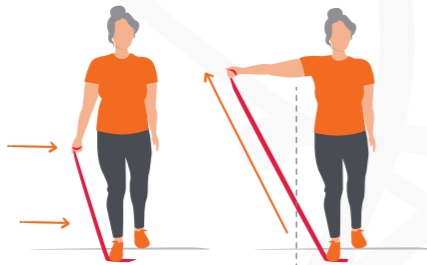
 Consigue una banda elástica de intensidad media o alta para tus ejercicios.


1 Adelanta un poco el pie derecho y pisa la banda con él. Coge el extremo de la banda con la mano derecha y **levanta el brazo con el codo estirado** hacia el techo. Repetir con la pierna y brazos contrarios.



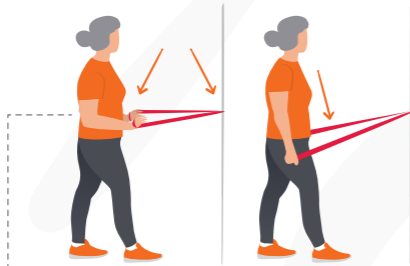
 Puedes levantar el brazo solo hasta la mitad (90°) en caso de dolor o molestias.


2 Adelanta un poco el pie derecho y pisa la banda con él. Coge el extremo de la banda con la mano derecha y **levanta el brazo lateralmente con el codo estirado**. Repite con el pie y brazos contrarios.



 SÓLO hasta 90°.

3 Ata la banda elástica, por ejemplo, al picaporte de una puerta cerrada. Siéntate de pie con los codos pegados al cuerpo. **Flexiona los codos** a 90° y vuelve a extenderlos.




 Ambos codos a la vez.

TRABAJO CARDIORRESPIRATORIO

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

*Frecuencia cardíaca máxima 60-80%.


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

EQUILIBRIO TRABAJO DUAL

Mantener cada ejercicio 10 segundos
2 - 3 veces por semana.


Si toleras bien la rutina, aumenta **cada 2 semanas 10 segundos más** cada ejercicio.

9 Ponte a la **pata coja sobre una pierna** con la **rodilla ligeramente flexionada**. Intenta mantener la posición.

 Ideas para mejorarlo: suma de 2 en 2 hasta 100, pásate una pelota de una mano a otra, cierra los ojos o coloca un cojín debajo del pie que tenemos apoyado para que la superficie sea más inestable.



10 **Camina con un pie delante de otro** siguiendo una línea imaginaria.


 RETO Puedes complicarlo consiguiendo que la punta de un pie toque con el talón del otro pie. Ideas para mejorarlo: cuenta del 1 al 50 de 3 en 3 o lista ciudades del mundo.



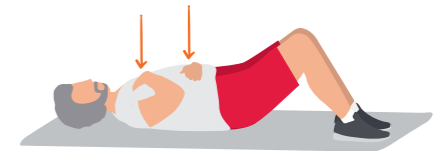
RELAJACIÓN

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**.



en Formma

PROGRAMA INDIVIDUALIZADO DE ACTIVIDAD FÍSICA
EN PACIENTES CON MIELOMA MÚLTIPLE