

## **ANEXO III – DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES MÉDICO – DEPORTIVAS DEL PROGRAMA DEPORTE TERAPÉUTICO**

### **I. ACTIVIDADES MÉDICO - DEPORTIVAS EN GIMNASIO Y PISCINA**

- **ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL**

La práctica de ejercicio dinámico, principalmente isotónico, con intervención de grandes grupos musculares, y realizados de forma sistemática, constituye un pilar fundamental para un buen control de la presión arterial en un grupo de la población cada vez más numeroso: los hipertensos.

- **ACTIVIDAD FÍSICA PARA MAYORES**

“No hay que darle más años a la vida, sino más vida a los años”

Actividad especialmente dirigida para nuestros mayores, con el objeto de que mantengan y desarrollen sus funciones vitales, se retrasen los síntomas de envejecimiento, se favorezca la comunicación y la relación entre ellos, ocupen positivamente su tiempo de ocio y que el ejercicio físico contribuya a su autonomía.

- **ACTIVIDAD FÍSICA SUAVE PARA MAYORES**

Esta actividad está especialmente diseñada para los más mayores de nuestros mayores, dado que el número de usuarios de edad superior a 80 años que se inscriben en nuestras actividades es cada vez mayor.

- **GIMNASIA DULCE PARA MAYORES**

Es un valioso método para estar siempre en forma sin cansarse y garantizar un estado de bienestar general, con el particular valor de aliviar las tensiones, frecuentemente acompañado con música.

- **ACTIVIDAD FÍSICA TERAPÉUTICA**

La práctica regular de ejercicio físico controlado es un arma eficaz para la prevención y para la mejora de la sintomatología de múltiples enfermedades y afecciones, entre las que destacan las osteoarticulares (osteoporosis, artrosis, artritis reumatoide, etc.). Esta actividad está dirigida para personas menores de 65 años.

- **ACTIVIDAD FÍSICA Y RELAJACIÓN PARA MAYORES**

En esta actividad, junto con los ejercicios físicos realizados al aire libre y en el gimnasio, cobran especial importancia los ejercicios de con ejercicios en medio acuático.

- **TAICHI PARA MAYORES**

Es una disciplina oriental cuyo objetivo es reconducir la energía vital Chi por todo el organismo y desbloquear los puntos que soportan más tensión. Sus fundamentos son la meditación y la búsqueda del equilibrio entre el cuerpo y la mente. El Tai Chi lo logra con una serie de posturas secuenciales suaves, coordinadas, circulares y dinámicas.

- **PILATES TERAPÉUTICO Y ESTIRAMIENTO DE CADENAS MUSCULARES**

Utilización de ejercicios del método Pilates para la mejora de diferentes patologías.

## **II. ACTIVIDADES MÉDICO - DEPORTIVAS EN PISCINA**

- **ACTIVIDAD ACUÁTICA PARA EMBARAZADAS**

Ejercicios realizados en el medio acuático orientados para una mejor preparación del momento del parto

- **ACTIVIDAD FÍSICA EN EL AGUA**

Utilización del medio acuático (vaso poco profundo) para la realización de ejercicios específicos de muy diversas patologías y afecciones. Es una actividad que sirve como complemento a la de Natación Terapéutica y que puede ser utilizada como enlace para aquellas personas que no están preparadas aún, para acceder a dicha actividad.

- **AQUABICI TERAPÉUTICO**

Actividad orientada para personas con problemas en las articulaciones de los miembros inferiores. Debido a la hipogravidez (flotación en el agua), la tensión sobre las articulaciones es menor que fuera del agua. Además, la resistencia al movimiento que proporciona el agua, permite realizar un trabajo de fuerza sin impacto, lo cual beneficia a las personas cuyas articulaciones no pueden soportar mucho peso.

- **NATACIÓN ESPECIAL PARA NIÑOS**

Esta actividad, orientada a los niños con discapacidad, pretende ser, desde un punto de vista lúdico, un complemento para su rehabilitación, al mejorar la coordinación y su psicomotricidad.

- **NATACIÓN TERAPÉUTICA PARA ADULTOS**

La práctica de la natación, junto con la realización de ejercicios específicos en el medio acuático es un instrumento de primer orden, tanto terapéutico (como refuerzo del tratamiento habitual), como rehabilitador (actividad de elección en la rehabilitación) en muy diversas afecciones y patologías (escoliosis, cifosis, artrosis, hernia de disco, espondilitis anquilosante, etc.).

- **NATACIÓN TERAPÉUTICA PARA MAYORES**

Práctica de la natación (vasos profundo y poco profundo) para las distintas afecciones y enfermedades propias de las personas mayores.

- **NATACIÓN TERAPÉUTICA PARA NIÑOS**

Actividad similar a la anterior, pero dirigida al colectivo de niños y adolescentes.

- **NATACIÓN ESPECIAL PARA ADULTOS**

El ejercicio físico y la práctica de actividad deportiva permiten mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad, contribuyendo al mismo tiempo

como un factor esencial de readaptación e integración en la sociedad. La realización de ejercicios en el medio acuático es un claro exponente de lo citado anteriormente

### **III. ACTIVIDADES MÉDICO - DEPORTIVAS COMBINADAS (EN GIMNASIO Y PISCINA)**

- **ACTIVIDAD FÍSICA Y NATACIÓN PARA MAYORES**

En esta actividad se combinan los ejercicios físicos realizados al aire libre y en el gimnasio con ejercicios en la piscina.

- **ESCUELA DE ESPALDA**

Actividad que combina una clase teórico - práctica sobre higiene postural, anatomía de la columna vertebral y consejos para la prevención del dolor de espalda, junto con dos clases prácticas (ejercicios para prevenir el dolor de espalda en el gimnasio y en la piscina)

- **ESCUELA DE RODILLA**

Actividad que combina una clase teórico - práctica sobre higiene postural, anatomía de la rodilla y consejos para la prevención del dolor de rodilla, junto con dos clases prácticas (ejercicios para prevenir/mejorar el dolor de rodilla en el gimnasio y en la piscina)

- **NATACIÓN TERAPÉUTICA Y ACTIVIDAD FÍSICA CORRECTIVA**

La natación se ha mostrado como uno de los deportes de elección para los problemas de alineación de la columna vertebral (escoliosis y cifosis). La práctica regular de ejercicios específicos en el medio acuático es uno de los instrumentos que utilizamos en la rehabilitación de dichas desalineaciones y que se combinan con ejercicios complementarios a través de la actividad física correctiva. Esta actividad va especialmente dirigida a niños y adolescentes.

### **IV. ACTIVIDADES MÉDICO – DEPORTIVAS REALIZADAS EN EL ENTORNO URBANO**

- **PASEOS PARA MAYORES**

Conscientes de la importancia que tiene el caminar con regularidad para nuestros mayores, mediante esta actividad se pretende concienciarles de esta necesidad, realizando paseos en grupo por diferentes zonas de nuestra ciudad, acompañados por un monitor que les explicará además ciertos aspectos culturales e históricos de la zona por la que transcurra el paseo.

### **V. ACTIVIDADES MÉDICO – DEPORTIVAS DE ASESORAMIENTO**

- **ASESORAMIENTO ACUÁTICO TERAPÉUTICO**

Para aquellos que prefieren, por cuestión de tiempo o de organización, practicar la natación con un fin terapéutico sin estar inscrito en la actividad de natación terapéutica, se les brinda la posibilidad de que sean asesorados por el personal médico del Centro de Medicina Deportiva del PMD. En base a la

exploración y estudio de los informes médicos y pruebas diagnósticas aportadas por el usuario, el personal médico le aconsejará cuales son los ejercicios más adecuados para su patología.

- **ASESORAMIENTO MÉDICO – DEPORTIVO**

Por medio de la realización de distintas pruebas dentro del examen médico – deportivo, el personal médico del Centro de Medicina Deportiva le aconsejará cual es su actividad física más idónea, tanto si padece algún problema o enfermedad, como si no la padece.

- **MASAJE TERAPÉUTICO**

Un buen masaje puede ayudar a sentirse bien debido a que es muy efectivo como relajante muscular, combate el cansancio y/o fatiga, estimula la circulación, previene las enfermedades cardiovasculares, regula el sistema nervioso y potencia el sistema inmunológico.