

SESIÓN DE EQUILIBRIO PARA PACIENTES CON CÁNCER

El equilibrio es una de las habilidades motrices básicas que desempeña un papel fundamental en el **control de la postura**.

La **pérdida de equilibrio** es uno de los efectos más comunes producidos por los tratamientos oncológicos, por ello es importante trabajarlo al igual que el resto de las habilidades.

ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

Realiza cada ejercicio durante **30 segundos**, dejando **30 segundos de descanso** entre cada uno de ellos.

Recuerda que, en los ejercicios con un solo apoyo, debes realizar **30 segundos con cada pierna**.

Haz dos veces el circuito descansando **2 minutos** entre cada circuito.



POSICIÓN INICIAL (PI): De pie, apóyate sobre una pierna con la rodilla en ligera semiflexión, la cadera en retroversión y la pierna que no está apoyada permanece flexionada formando un ángulo de 90°.

ELABORADO POR: **UNIDAD DE EJERCICIO FÍSICO ONCOLÓGICO DE LA AECC MADRID**



Consulta a tu médico antes de hacer ejercicio.

1**EQUILIBRIO A UNA PIERNA
+ BRAZOS ESTIRADOS**

Desde la PI, extiende los brazos en cruz y permanece en esta posición durante 30" en cada lado.

**EQUILIBRIO A UNA PIERNA +
FLEXIÓN DE LA PIERNA DE APOYO**

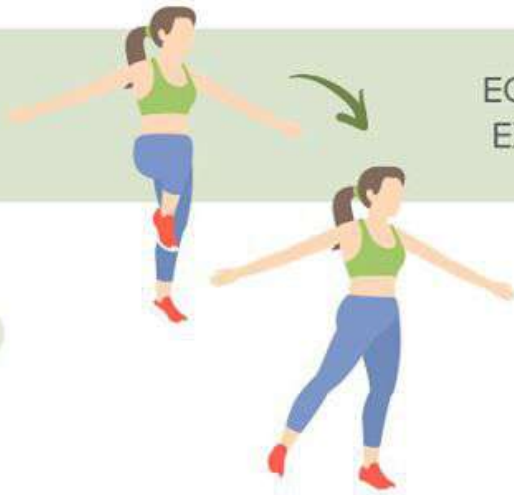
Desde la PI, coloca tus manos en la cadera y realiza una flexión y extensión con la pierna de apoyo.

2

3

EQUILIBRIO FRONTAL

Desde la PI de pie, imagina una línea recta en frente de ti. Camina mirando al frente con un pie pegado al otro manteniendo el equilibrio.



EQUILIBRIO A UNA PIERNA + FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE LA PIERNA CONTRARIA

4

Desde la PI y la cadera en ligera retroversión, realiza con la pierna contraria una flexión por delante y una extensión por detrás.

5

APERTURA Y CIERRE SOBRE UN PIE

Desde la PI y la cadera en retroversión, realiza una flexión y extensión del tronco, los brazos y la pierna contraria.



EQUILIBRIO A UNA PIERNA + SALTOS

Desde la PI, realiza pequeños saltos manteniendo el equilibrio. Puedes extender los brazos en cruz.

6