

EJERCICIOS PARA

Personas con metástasis ósea

Las personas con metástasis ósea deberían realizar **ejercicio físico estructurado**. Esto ayudará a manejar los efectos secundarios relacionados con el cáncer y sus tratamientos y obtener beneficios generales de salud.

Antes



REALIZAR UNA VALORACIÓN MÉDICA ANTES DE INICIAR EL PROGRAMA de ejercicio con una evaluación de riesgos que incluya información sobre:

- las lesiones óseas
- el nivel de dolor
- los antecedentes de fracturas o caídas



BUSCAR UN FISIOTERAPEUTA ESPECIALIZADO que valore la función física, el riesgo de caídas y guíe en la práctica de ejercicio físico adaptándolo a las necesidades individuales.



ESTABLECER METAS DE EJERCICIO REALISTAS, acordes a las necesidades y las posibilidades de cada uno.



OPTIMIZAR EL ESTADO NUTRICIONAL para la realización de actividad física, consultando a un profesional nutricionista.

Durante

precauciones

El ejercicio físico es seguro para personas con metástasis ósea, sólo deben tenerse en cuenta algunas precauciones:



EVITAR

- Evitar cargar pesos altos e inusuales.
- Evitar movimientos de alta torsión y alta velocidad como, por ejemplo, el golpeo de tenis.
- Evitar actividades de alto impacto como saltos.



MONITORIZAR

- Monitorizar el dolor durante la realización del programa de ejercicio, modificando o deteniendo el ejercicio si reproduce dolor en la áreas afectadas.



CONSULTAR

- Consultar al médico si aparece algún dolor nuevo o que empeore, especialmente al soportar peso o por la noche.

Se recomienda seguir las **pautas estándar de ejercicio físico** para personas con cáncer, que incluyan:

Ejercicio aeróbico



ACTIVIDADES

Actividades como caminar, nadar o andar en bicicleta.



DURACIÓN POR SESIÓN

Comenzar con sesiones cortas y aumentar gradualmente la duración.



SESIONES POR SEMANA

Se recomienda realizar al menos 150 minutos semanales, a una intensidad moderada. Una intensidad a la que se pueda hablar pero no permita mantener una conversación fluida y la respiración esté algo agitada.

Ejercicio de fuerza muscular



ACTIVIDADES

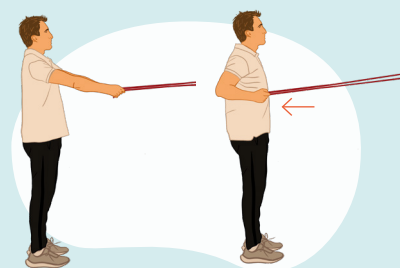
Trabajar los principales grupos musculares implicados en las actividades cotidianas (piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos). *Recuerda controlar el movimiento a la ida y a la vuelta en todos los ejercicios. Consulta con tu fisioterapeuta para que adapte la pauta a tu situación y objetivos.*



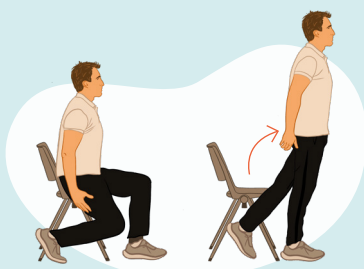
Sentadillas



Empuje pared



Remo con goma



Zancada



Flexo-extensión de codo



MATERIALES

Utilizar pesos ligeros, bandas elásticas o el propio peso corporal.



INTENSIDAD

Empezar haciendo entre 8-12 repeticiones. No alcanzar fatiga máxima, al final de cada serie deberías tener la sensación de poder hacer algunas repeticiones más. Descansos entre ejercicios 30-60 seg.



SERIES POR SEMANA

Se recomienda realizar al menos una serie de ejercicios de estos grupos musculares, entre 2-3 días por semana, en días alternos.

Ejercicio de flexibilidad

Realiza ejercicios de movilidad o estiramientos suaves que te produzcan una ligera tensión pero no dolor.