



RECOMENDACIONES PARA HACER EJERCICIO

1. Use ropa cómoda que no limite sus movimientos.
2. Asegúrese de que la temperatura ambiental es agradable.
3. No fuerce ninguna parte de su cuerpo, si siente dolor, no continúe. Consulte al doctor o al fisioterapeuta antes de repetir el movimiento.
4. Vaya despacio. Todos los movimientos deben hacerse dejando tiempo suficiente para que los músculos se estiren y se relaje. Un movimiento repentino puede aumentar la espasticidad o rigidez.
5. Vaya avanzando o progresando en sus movimientos. La idea es aumentar los movimientos libres con el menor dolor posible.
6. Si un lado de su cuerpo es más débil que otro, use el lado más fuerte para mover el lado más débil.
7. Recuerde respirar rítmicamente y descansar los músculos durante cada movimiento. Hay tendencia a hacer muecas o detener la respiración mientras se realizan los movimientos.
8. Evite el sobreesfuerzo. Incluya periodos de descanso y beba agua fresca frecuentemente.
9. Busque la mejor hora del día para hacer sus ejercicios. Cuando usted se sienta más capacitado a hacerlo.