



Recomanacions a part de la realització dels exercicis:

- 1 Utilitzar un bastó o caminador si és necessari per caminar.



- 2 Revisar la vista i oïda i els efectes secundaris de les medicacions.



- 3 Adaptar la casa per millorar la seguretat.

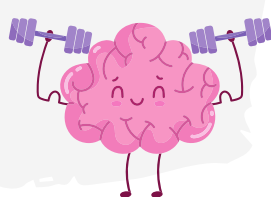


EXERCICIS **Per** PREVENIR CAIGUDES

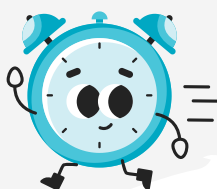


La majoria de les caigudes es produeixen per un dèficit de força muscular o un problema d'equilibri.

Realitzar els exercicis entre 2 i 3 vegades per setmana.



Realitzar els 150 minuts d'activitat física aeròbica moderada a la setmana.



Caminar no és suficient. Hem de fer exercicis que incloguin:

- Força muscular: capacitat d'un múscul de generar tensió i resistència.
- Equilibri estàtic i dinàmic: mantenir l'estabilitat del cos tan quiets com en moviment.