



FISIOTERAPIA Y OSTEOPATÍA EN EL ADULTO MAYOR

“ACTIVO / INDEPENDIENTE / EN FORMA “

1) QUE ES LA FISIOTERAPIA / OSTEOPATÍA

- a. Explicación**
- b. Objetivos / Beneficios**
 - i. Mejorar la calidad de vida**
 - ii. Reducir el dolor**
 - iii. Mejorar la movilidad**
 - iv. Mejorar estabilidad y equilibrio**
 - v. Evitar accidentes de caídas**
- c. Contraindicaciones**

2) HIGIENE POSTURAL Y PAUTAS

- a. Como andar**
- b. Como sentarse**
- c. Como levantarse y sentarse**
- d. Como tumbarse**
- e. Como coger pesos**

3) DIAFRAGMA : Respiración consciente

4) EJERCICIO : CUÁL Y CÓMO??

5) ACCIDENTES Y COMO EVITARLOS

6) DOPAMINA : “A la vejez viruela”

Impartida por la Fisioterapeuta y Osteópata AMAYA AYERZA del gabinete “bizkar”

La charla tendrá lugar en el comedor de “Toki Atsegiña” el lunes 28 de Noviembre a las 17:30´ horas, siendo la entrada libre