ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad:	CUIDADO TRANSITORIO DÍA - NOCHE	Fecha de ejecución:	17	2	2023

Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO MEMORIA Y SABER

Eje de Atención: IMAGINARIOS Y PRACTICAS DEL ENVEJECIMIENTO

Línea de Atención: BUENAS PRACTICAS DEL ENVEJECIMIENTO | Profesional a cargo: CAMILO OLIVELLA

Nombre de la actividad: Terapia relajación tren inferior

DESARROLLO DEL TEMA: Terapia relajación tren inferior (músculos gemelos y talón de Aquiles)

OBJETIVO GENERAL:

Identificar las cargas generadas por el adulto mayor para generar procesos de recuperación y fortalecimiento de tren inferior.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Analizar a gran escala los problemas que tiene cada uno de musculares que poseen los adultos mayor para generar su mejora progresiva.

Adaptar los trabajos de relajación muscular para cada persona para implementar el descanso y recuperación.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Familiarizar a los adultos mayor de los trabajos de recuperación en músculos de las piernas ya que estos son fundamentales para el cuerpo en el proceso de envejecimiento.
MOMENTO CENTRAL	Se lleva acaba un proceso con tapete de vibraciones en el relaja el cuerpo en su totalidad. Luego seguimos con el proceso de relajación con elementos externos frio (como lo son geles fríos o hielo), postura sentada y inclinación de pies en forma horizontal (parte fría se apoya en gemelos y talón de Aquiles durante 5-10 minutos depende del usuario, se pregunta al usuario si quema o duele en todo momento), luego optamos por una postura de 45° con referencia de la rodilla y implementamos los elementos fríos en la planta de los pies. Implementación de balón de Pilates para hacer movientes de fortalecimiento en los cuales la superficie nos ayuda a generar presión y cambio de equilibrio.
MOMENTO FINAL	Preguntas Comentarios Sugerencias Retroalimentación de los hábitos de recuperación.

RECURSOS

Bases de apoyo	
balón Pilates	
geles frio o hielo	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

la actividad realizada permite que las personas mayores se integren y realicen de manera dinámica la practica, mejorando y buzando la recuperación y fortalecimiento de el tren inferior.