

- ✓ Ejercicios de taloneo
- ✓ Ejercicios de fisioterapia respiratoria, abdominodiafragmáticos, etc.
- ✓ En esta fase combinaremos los ejercicios con: masaje superficial, electroterapia (TENS, magneto, U.S, etc.), termoterapia superficial (infrarrojos, parafangos etc.), ó profunda (microonda, onda corta etc.), y la hidroterapia.

CONCLUSIONES

Los beneficios de la práctica deportiva son observables en ambos sexos, y son mayores a mayor volumen o intensidad de la práctica deportiva.

La actividad física nos ayudará a mantener una postura correcta a la hora de realizar las AVD, proporcionándonos herramientas para evitar movimientos bruscos, sacudidas o golpes que puedan poner en peligro la integridad de nuestros huesos.

La actividad física, actúa de forma positiva en el hueso ya que supone un aumento de la aposición de calcio y la osteogénesis, al contrario que la inmovilización o la ingravidez que producen una disminución del estímulo osteoblástico

Bibliografía

- -Katzmarzyk PT, Craig CL, Musculoskeletal fitness and risk of mortality. *Med Sci Sports Exerc.* 2002;34:740-4.
- -Karmisholt K, Gotzsche P. Physical activity for secondary prevention disease. *Dan Med Bull.* 2005;165:2355-60
- -Blair SN, Wei M. Sedentary habits, health, and function in older women and men. *Am J Health Prom.* 2000;15:1-8
- -Kemmler W, Haberle L, von Stengel S (2013) Effects of exercise on fracture reduction in older adults: a systematic review and meta-analysis. *Osteoporos Int* 24:1937–1950
- -Kemmler W, von Stengel S (2011) Exercise and osteoporosis-related fractures: perspectives and recommendations of the sports and exercise scientist. *Phys Sportmed* 39:142–157