



# Talleres para mejorar la calidad de vida en la tercera edad: Osteoporosis

Seminario corto

*Especialmente dirigido a masajistas, osteópatas y personas interesadas en el trabajo corporal y el auto-cuidado, personas mayores de 60 años, y cuidadores en general*

Los problemas músculo esqueléticos suponen la mayoría de los problemas de salud a partir de los 60 años, y hay varias maneras de solucionar esta realidad, la más popular, la práctica regular de ejercicio físico.

La medicina convencional nos aporta soluciones a través de medicamentos e intervenciones quirúrgicas. Sin embargo, muchas personas se quejan de dolores crónicos que disminuyen su capacidad de movimiento, y empeoran su calidad de vida.

En estos talleres se presentan soluciones interesantes, basadas en la voluntad del paciente y la práctica de sencillos ejercicios físicos, activos, pasivos, o con acompañamiento, que pueden eliminar el dolor, fortalecer la capacidad de movimiento y elevar la calidad de vida.

Aprenderemos a reducir los ejercicios conocidos hasta su contenido esencial, y de este modo, construir paso a paso un tono muscular sano otra vez.

Cuando nace un bebé, sus músculos son tan blandos como un flan, y mediante movimientos repetitivos, esa musculatura se fortalece progresivamente hasta que el bebé aprende a caminar. Ejercicios especializados basados en esta idea del bebé, con el acompañamiento de un profesional o cuidador, se pueden realizar también en la tercera edad, y los resultados son muy rotundos.

El principal obstáculo es mental, porque los movimientos son repetitivos y "aburridos", por lo que es necesario comprenderlos bien para hacerlos con constancia, y al cabo de un mes, empezar a notar los buenos resultados.

En la parte práctica veremos nuevas matrices de movimientos, diferentes rutinas diarias, aplicaciones de hierbas y remedios caseros olvidados o de otras culturas, todo ello natural, fácil y económico.

## ¿Para quién están destinados estos talleres?

- Personas mayores que desean mejorar sus problemas físicos
- Adultos (Más de 50 años) interesados en prevenir problemas futuros
- Cuidadores de personas mayores en casa
- Profesionales relacionados con el cuidado a personas mayores

## Profesora

Jutta Steinebronn, profesional con 40 años de experiencia como monitor deportivo, 30 años como masajista, con experiencia laboral en residencias de la tercera edad, y graduada en Quiropraxia en Reino Unido.

Su objetivo es compartir su conocimiento, después de treinta años en interacción con el estado físico y mental de los seres humanos, para que su calidad de vida sea mejor, sin tantos gastos, intervenciones y medicación, sino con voluntad y aplicación precisa del conocimiento sobre la función del organismo humano.



## Información del curso

### DURACIÓN Y COSTES

Precio total: 40 €

Horas	Matrícula
02:30	40 €

Cada taller tiene una duración de dos horas y media

Fase A. Explicación de los mecanismos detrás de los diagnósticos

Pausa para responder a preguntas de los participantes

Fase B. Aplicaciones prácticas

Los talleres pueden estudiarse todos, o por separado. Esta modalidad por separado está pensada sobre todo para pacientes que quieran soluciones para su problema personal específico.

(Precio de un taller solo: 40 euros)

- **Matrícula (coste del material y diplomas):** *Deberán abonarse antes del comienzo del curso.*

### RECURSOS MATERIALES POR ALUMNO

*Todo el material que se suministra está incluido en el precio de la matrícula.*

Se entregará dossier teórico

### MATERIAL ADICIONAL QUE HA DE TRAER EL ALUMNO

- **Para la matrícula:** Es necesario presentar el DNI.
- Ropa cómoda.
- Material para tomar notas.
- Calzado cómodo, una sábana para cubrir la camilla y un marcador o bolígrafo de color

### DIPLOMAS

Una vez superado el curso y se haya obtenido la calificación de APTO, teniendo en cuenta que se ha de estar al corriente en el pago de las mensualidades se entregará el **diploma de la Escuela Begoña Ferrero**



## Programa del curso

### Osteoporosis

- Qué es la Osteoporosis
- Causas de la osteoporosis
- Consecuencias de la osteoporosis en el día a día
- Fracturas torácicas
- Inmovilización y dolor
- Rutina de ejercicios