

# 10

## Tècniques de relaxació per a cuidadors.

Les tècniques de relaxació tenen molts efectes beneficiosos sobre la nostra salut física, mental i emocional. Contribueixen a reduir els nivells de tensió corporal i psicològica, a modular el dolor i gestionar el malestar general...; pel que pot ser un bon recurs, especialment quan ens trobem en situacions d'estrés.

### Consells bàsics:

- Continuar respirant normalment, no sostinga l'alé quan s'enfronte a una situació estressant.
- Mantindre una expressió facial normal, i si ho pot aconseguir amb un xicotet somriure.
- No encongir-se davant les situacions estressants.
- Tractar d'acceptar el que està passant per a així entendre-ho i poder manejar-ho apropiadament.
- Intentar mantindre una actitud positiva. Amb una persona amb Alzheimer succeeixen situacions divertides, permeta's riure.
- Buscar xicotets moments d'intimitat i descans, encara que siga de pocs minuts: una dutxa, una xicoteta migdiada, asseure's al sol...

### Exercicis pràctics:

#### 1. Llevar tensió:

Recolze's o assega's en un lloc còmode i tranquil. Tanque els ulls i estrenya els punys. Mantinga'ls atapeïts 5 segons i relaxats. Note com ix la tensió. Repetir tres vegades. Pot repetir-ho amb altres músculs com a braços, muscles, etc

#### 2. Estiraments:

Parant-se amb els peus junts i les puntes dels peus dretes i cap avant, pose el peu esquerre cap avant i el dret cap endarrere. Llevant el braç esquerre recte cap amunt del cap mentre que el braç dret es manté pegat al cos. Flexione una mica els genolls i tire una mica cap endarrere tot el tronc. Fer amb l'altre costat del cos i repetir.



# 10

## Técnicas de relajación para cuidadores.

- Parant-se amb els peus junts i el cos recte. Inhale lentament i al mateix temps estire els seus braços tan alt com puga. Deixe el pes en la punta dels peus i intente arribar al sostre. Exhale lentament conforme va baixant els braços a poc a poc. Flexione les seues canells i pressione els palmells de les mans cap avall.



- **Altres activitats.**

Música, loga, Pilates, Tai chi, gimnàstica, fer manualitats, llegir, massatges...

- **Busque suport.**

Això no és un símptoma de feblesa, és bo no sentir-se a soles en aquestes circumstàncies. Pot recórrer a grups de suport per a cuidadors de persones amb Alzheimer, i també al suport psicològic.

### 3. Respiració:

- Respiració abdominal:

L'objectiu ací és unflar el diafragma, no el pit. Amb una mà sobre el pit i l'altra sobre el ventre, realitzem una respiració profunda pel nas, sentint el nostre ventre créixer i els nostres pulmons estirar-se. 10 repeticions.

- Relaxació muscular progressiva:

S'usa per a reduir la tensió en el cos sencer. Mantenint respiracions profundes i lentes, comencem inhalant pel nas comptant fins a cinc mentre tibem els nostres peus, i exhalem per la boca comptant fins a cinc relaxant-los. Repetim per a cada grup muscular: genolls, cuixes, glutis, pit, braços, mans i dits, coll i mandíbula i ulls.