
Accediendo al sitio web de videos de ejercicios

Para ayudarlo a demostrar los ejercicios a sus pacientes durante la videoconferencia a través de la pantalla compartida, puede acceder a nuestro sitio web dedicado al programa PEAK (www.peakosteoarthritis.com). Este sitio web contiene videos de cada uno de los ejercicios de fortalecimiento en el hogar incluidos en el folleto de ejercicios del programa PEAK. También puede compartir el enlace al sitio web con sus pacientes para que puedan acceder a él en cualquier momento. No es necesario iniciar sesión.

- 1) Ingrese la URL: www.peakosteoarthritis.com
- 2) Marcar el sitio web como favorito: para obtener consejos sobre cómo marcar un sitio web como favorito, consulte:

WINDOWS: <https://es.wikihow.com/marcar-una-p%C3%A1gina-como-favorita>

MAC: <https://es.ccm.net/faq/6483-safari-anadir-paginas-a-la-barra-de-favoritos>

- 3) Diríjase hacia las pestañas en la parte superior de la página de inicio. Si se desliza sobre los "Videos de ejercicios" (*Exercise Videos*), verá un menú desplegable que lo ayudará a navegar hasta el grupo de ejercicios que está buscando:



- 4) Una vez que haya seleccionado un grupo de ejercicios, puede encontrar un esquema de todos los ejercicios disponibles dentro de ese grupo a la izquierda, para que pueda navegar rápidamente a un ejercicio específico. Las instrucciones, variaciones y videos de cada ejercicio están disponibles.

PEAK (Physiotherapy Exercise and physical Activity for Knee osteoarthritis) fue desarrollado originalmente en inglés por el Centre for Health, Exercise and Sports Medicine de la Universidad de Melbourne. Esta versión ha sido traducida por Manuela Besomi, Antonio Michell y Pedro Castex con permiso de la Universidad de Melbourne. La Universidad de Melbourne no jugó ningún papel en esta adaptación de PEAK

Reproducido con permiso del CENTRE FOR HEALTH, EXERCISE AND SPORTS MEDICINE –

The University of Melbourne