



PRIM

Fisioterapia y Rehabilitación

[Plato de Boheler 50cm almohadillado; Cód. 500972](#)  
[Plato de Boheler 38cm; Cód. 503832](#)  
[Plato de Boheler 38cm antideslizante; Cód 507103](#)  
[Plato de Boheler 30cm; Cód 080322](#)  
[Tabla de Boheler 36x31 cm; Cód 080381](#)  
[Tabla de Boheler 50x50 cm; Cód 500669](#)  
[Tabla de Boheler 36x31 antideslizante; Cód 507104](#)

### Manual de usuario

#### Variantes / descripción técnica:

PRIM S.A. suministra las siguientes variantes de platos y tablas:

Código	Descripción
500972	Plato de Boheler 50cm almohadillado
503832	Plato de Boheler 38cm
080322	Plato de Boheler 30cm
080381	Tabla de Boheler 36x31cm

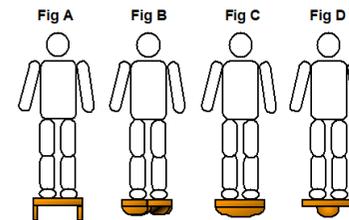
Código	Descripción
500669	Tabla de Boheler 50X50 CM
507103	Plato Boheler 38cm antideslizante
507104	Tabla de Boheler 36X31 antideslizante

#### Indicaciones:

- ⇒ Ejercicios de facilitación neuromuscular propioceptiva (FNP), en pacientes con problemas de equilibrio.
- ⇒ Estiramientos muscoesqueléticos estáticos de la articulación del tobillo para mejorar la amplitud articular.

#### Instrucciones de utilización:

- ⇒ Ejercicios de facilitación neuromuscular propioceptiva (FNP)
  - Para mayor seguridad el ejercicio se debe realizar cerca de una pared o en el marco de una puerta.
  - El paciente se debe subir a la tabla de Boheler como se indica en la Fig A, balancear la tabla e intentar mantener el equilibrio.
  - Cuando tenga suficiente seguridad debe cambiar la posición de la tabla (Fig B y Fig C) e intentar mantener el equilibrio balanceando la tabla.



- Posteriormente, cuando el paciente domine todas las posiciones, debe mantener el equilibrio sobre la tabla en cuclillas y con un solo pie.
- Finalmente, el paciente intentará realizar los ejercicios con los ojos cerrados.
- Los ejercicios también se pueden realizar con los platos de Boheler (Fig D). Con este aparato los ejercicios son más difíciles ya que, como la base es una semiesfera, el plato no tiene limitación en su rango de movimiento.
- La duración de los ejercicios de equilibrio debería ser de 5 a 30 minutos por día.

- ⇒ Estiramientos musculotendinosos.
  - Tablas de Boheler: Para realizar ejercicios de flexión-extensión y eversión-inversión del tobillo, se puede realizar un ejercicio u otro según la orientación de la tabla respecto al tobillo.
  - Platos de Boheler: para realizar ejercicios de circunducción (flexión-extensión y eversión-inversión simultáneas) de tobillo.

#### Advertencias:

- ⇒ El peso máximo del paciente debe ser de 150kg.
- ⇒ Los materiales del equipo son NO ignífugos, por lo que se recomienda no utilizarlo en ambientes con excesivo calor, fuego o radiaciones.

#### Mantenimiento:

- ⇒ Se deben realizar revisiones periódicas del producto y controlar su evolución.
- ⇒ Se recomienda una limpieza periódica (diaria o semanal) del aparato con un paño húmedo utilizando agua o un líquido limpiador casero no abrasivo.

**Clasificación:** Clase I, no estéril, sin función de medición. Este producto cumple con los requisitos del Reglamento (UE) 2017/745 por la que se regulan los productos sanitarios.

**Asistencia Técnica:** En caso de avería o fallo debe ponerse en contacto con Prim S.A. indicando el código, descripción y nº de lote del aparato.

Cualquier incidente grave relacionado con el producto debe comunicarse al fabricante y a la autoridad competente del Estado miembro en el que estén establecidos el usuario y/o el paciente.



PRIM S.A.  
 Avenida del Llano Castellano 43, planta 3  
 28034 Madrid, España  
 Teléfonos: 91 334 25 86  
 Fax: 913 342 517  
 e-mail: [info.fisioterapia@prim.es](mailto:info.fisioterapia@prim.es)  
[www.prim.es](http://www.prim.es)



M.U. 500972 rev 10 05/12/2024



**PRIM**

*Fisioterapia y Rehabilitación*

*al Servicio de la Salud*

Tabla de equilibrio 150 x 60 x 17 cm  
CÓD: 501715



**PRIM**

*Fisioterapia y Rehabilitación*

*Manual de usuario*



 PRIM S.A.  
Avenida del Llano Castellano, 43 planta 3  
28034 Madrid, España  
Teléfonos: 91 334 25 86  
Fax: 913 342 517  
e-mail: [info.fisioterapia@prim.es](mailto:info.fisioterapia@prim.es)  
[www.prim.es](http://www.prim.es)

M.U. 501715 rev 7 05/12/2024

### Descripción técnica:

- ⇒ Tabla de equilibrio 150 x 60 x 17 cm.
- ⇒ Fabricada en madera de haya barnizada. Almohadillada y tapizada con sky gris.

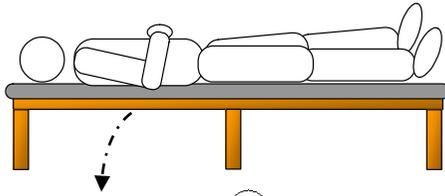
### Indicaciones:

- ⇒ Ejercicios de facilitación neuromuscular propioceptiva (FNP), en pacientes con problemas de equilibrio.

### Instrucciones de utilización:

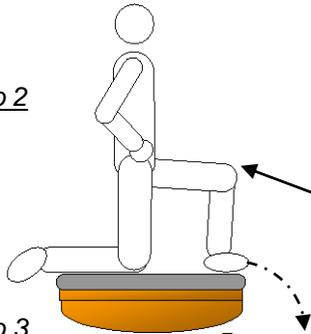
- ⇒ La tabla de equilibrio se utiliza para realizar ejercicios de desequilibrio. Este desequilibrio lo provoca el facultativo especialista al balancear la tabla. Según la posición del paciente, se pondrán en juego diferentes músculos. A continuación se muestran algunos ejemplos de ejercicios:

#### Ejemplo 1



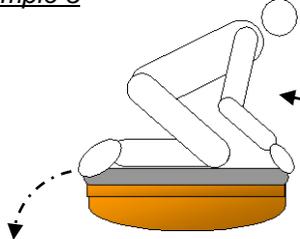
Sujeto en decúbito. Un desequilibrio a un lado provoca un apoyo reforzado mayor de la extremidad del lado inclinado (músculos extensores) y el trabajo de los músculos flexores del lado contrario.

#### Ejemplo 2



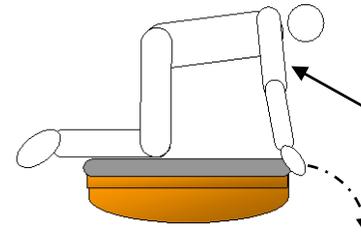
Sujeto arrodillado en posición "chevalier servant". Un desequilibrio hacia delante hace trabajar los extensores de la rodilla de la extremidad colocada hacia delante.

#### Ejemplo 3



Sujeto en cuadrupedia agarrando el borde la tabla con las manos. Un desequilibrio hacia atrás hace que el paciente, con el fin de no deslizarse, ponga en juego los flexores del codo agarrando con los dedos el borde de la tabla.

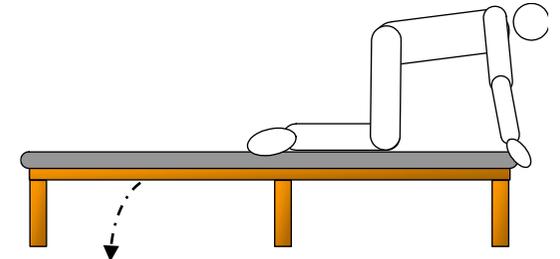
#### Ejemplo 4



Sujeto en cuadrupedia agarrando el borde la tabla con las manos. Un desequilibrio hacia delante hace que el centro de gravedad se desplace hacia la cintura escapular, lo que provoca una contracción de los extensores del codo. Cuando la inclinación continúa se produce una extensión de la parte superior del raquis del cuello para facilitar la extensión de los brazos.

Esta es una variante del ejercicio anterior, el sujeto está en cuadrupedia pero sobre el eje mayor de la tabla. Un desequilibrio hacia un lado provoca una reacción de enderezamiento por aumento de la actividad de los extensores del brazo de ese lado.

#### Ejemplo 5



### Advertencias:

- ⇒ El peso máximo del paciente debe ser de 150 kg.
- ⇒ Algunos de los materiales del equipo son NO ignífugos, por lo que se recomienda no utilizarlo en ambientes con excesivo calor, fuego o radiaciones.

### Mantenimiento:

- ⇒ Se deben realizar revisiones periódicas del producto y controlar su evolución.
- ⇒ Se recomienda una limpieza periódica (diaria o semanal) del aparato con un paño húmedo utilizando agua o un líquido limpiador casero no abrasivo.

**Clasificación:** Clase I, no estéril, sin función de medición. Este producto cumple con los requisitos del Reglamento (UE) 2017/745 por el que se regulan los productos sanitarios.

**Asistencia Técnica:** En caso de avería o fallo debe ponerse en contacto con Prim S.A. indicando el código, descripción y nº de lote del aparato.

Cualquier incidente grave relacionado con el producto debe comunicarse al fabricante y a la autoridad competente del Estado miembro en el que estén establecidos el usuario y/o el paciente.