

## **EJERCICIOS PARA EL PACIENTE:**

La musculatura de nuestro cuerpo se atrofia muy fácilmente con la inactividad. Por esto es muy importante que el paciente mantenga al máximo su actividad física. Con este fin se recomienda hacer una serie de ejercicios suaves diariamente y realizar, siempre que sea posible, paseos; aunque tenga que descansar cada poco tiempo, es mejor hacer un pequeño esfuerzo ya que al caminar se ejercita todo el cuerpo en general, mejora la circulación y se cambia de ambiente.

Es muy importante que los familiares colaboren y alienten al paciente porque no siempre se tiene el mismo ánimo. Recordándoles los ejercicios y animándoles a superarse día tras día.

Hay que tener en cuenta que cada paciente está en una situación distinta, los ejercicios se tienen que adecuar a cada uno, en intensidad y número de repeticiones (se aconsejan entre 10 y 15). Si no se pudieran realizar diariamente se pueden ir alternando, pero siempre manteniendo algo de actividad.

A continuación se explicarán una serie de ejercicios para diferentes casos.

### **Tumbados:**

Los pacientes que estén todo el día tumbados pueden tener los siguientes problemas: de circulación, úlceras por presión, atrofia muscular, tensiones y rigidez ya que se encuentran ante una situación de malestar general e impotencia.

- Reactivar la circulación:
  - Levantar los brazos hacia el techo con los codos en extensión, entonces abrir y cerrar las manos.



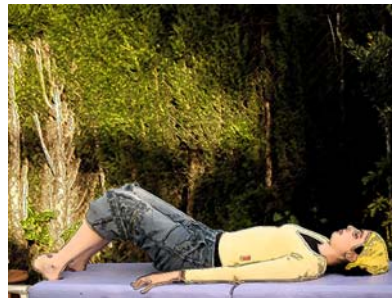
- En la misma posición realizar círculos en ambos sentidos con los brazos.



- Con las piernas flexionadas y los talones de los pies apoyados sobre la cama hacer flexo-extensión de los pies (moverlos arriba y abajo sin levantar las piernas).



- En la misma posición realizar círculos con el pie en ambos sentidos.



- Relajación de las tensiones oculares que pueden ocasionar dolor de cabeza (no levantarla durante estos ejercicios: deslizar o girar sin perder el punto de apoyo):

- Mover la cabeza de lado a lado rotando sobre la almohada con la mirada fija en el techo.



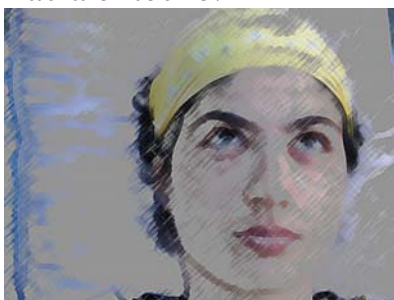
- Con la cabeza fija orientada hacia el techo mover los ojos de un lado al otro.



- Mover la cabeza de arriba abajo con la mirada fija en el techo.



- Mover los ojos de arriba abajo con la cabeza estática orientada hacia el techo.



- Mantener tono muscular (todo movimiento mejora la circulación):
  - Con las piernas estiradas, colocar una toalla enrollada sobre el colchón debajo de la rodilla. La rodilla debe ejercer presión sobre la toalla, mantener unos segundos y descansar (sin levantar la pierna), presionar, mantener y descansar... Luego repetir con la otra pierna.



- Hacer movimientos con un brazo y ponerle resistencia con el otro, por ejemplo flexionando el codo, llevando el brazo estirado hacia la oreja, separando el brazo del cuerpo en el plano del colchón.



- Con una pierna flexionada apoyando el pie sobre la cama, la otra pierna estirada dibuja círculos en el aire.



- Trabajo de propiocepción:
  - Masajearse la planta de los pies con crema (sirve la hidratante).
  - Hacer rodar una pelota de tenis por la planta de un pie. Después realizarlo con el otro.
- Estiramientos:
  - Realizar el movimiento de deserezarse.



- Tumbado, con la planta de los pies sobre la cama, quedando las rodillas flexionadas. Ejercer presión suave para que las lumbares queden totalmente apoyadas sobre el colchón. Empujar la barbilla hacia abajo sacando papada (así se estira la zona cervical) y realizar una autoelongación de la columna (imaginar que un hilo tira de nuestra coronilla hacia la pared que tenemos detrás, como si quisiéramos crecer).



- Estirar los músculos de los brazos y piernas, cada cual en la medida de sus posibilidades.



- Cambios de postura para evitar las úlceras por presión:
  - Cambiar de un lado hacia otro, boca arriba y si es posible mantenerse sentado a ratos o incluso ponerse en pie (siempre que se sienta seguro).



## Sentados:

- Mover los pies:
  - Arriba y abajo con el talón en el suelo.



- Dibujar círculos con el talón apoyado en el suelo.



- Mover las piernas:
  - Con la pierna flexionada, subir la rodilla y luego descansar apoyando el pie en el suelo. Después con la otra pierna.



- Lo mismo con la pierna estirada.



- Abrir separando la pierna con la rodilla flexionada. Luego con la otra pierna.



- Lo mismo con la pierna estirada.



- Realizar círculos con la pierna flexionada.
- Realizar círculos con la pierna estirada.

Hay que tener en cuenta que los ejercicios serán más difíciles con la pierna estirada.



**De pie:**

Colocarse cerca de la pared por si se pierde el equilibrio en algún momento poder apoyarse.

- Ponerse de puntillas.



- Apoyarse sobre los talones.



- Mantener el equilibrio sobre una pierna. Luego sobre la otra.



## Caminar:

- Realizar paseos de un lado al otro de la habitación (si se puede salir al pasillo mejor ya que hay más espacio).
- Caminar balanceando los brazos.
- Andar alzando las rodillas en cada paso.



- Andar llevando los talones al pompis.



- Caminar de lado, y luego hacia el otro.



Fisioterapeuta: Lucía González