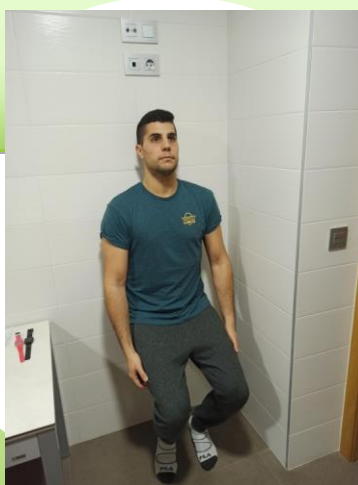


CONFINAMIENTO

#Quédateencasa

#DCActivo



**ÍNDICACIONES Y EJERCICIOS FÍSICOS
PARA PACIENTES CON DAÑO
CEREBRAL ADQUIRIDO E ICTUS.**

**EJERCICIOS GLOBALES, MARCHA Y
EQUILIBRIO.**

<https://www.acervega.org/>

 @acervegabaja

 @acervega

ACERVEGA

Asociación de Daño Cerebral Adquirido e Ictus de la Vega Baja

Índice

El **objetivo** de la siguiente guía de ejercicios es dar indicaciones, pautas y recomendaciones a seguir por parte de los pacientes y familiares de ACERVEGA durante el periodo domiciliario en el que nuestros usuarios no van a poder acudir a las sesiones de Rehabilitación física. Así pues favorecemos y estimulamos sus capacidades físicas y prevenimos las complicaciones que la inmovilidad que se puedan producir en el paciente con daño cerebral.

Es **muy importante** a tener en cuenta las siguientes **recomendaciones** para poder realizar los ejercicios de forma correcta:

Siempre respetar la regla del **NO DOLOR** (si duele, no llegar hasta punto doloroso).

Deben realizarse entre **10 y 15 repeticiones** de cada ejercicio, **2 veces al día**.

Es importante trabajar, tanto **el hemicuerpo afectado**, como el **hemicuerpo no afectado**, es decir, tengo que trabajar tanto el lado izquierdo como el derecho.

Todos los **movimientos** tanto pasivos como activos, deben realizarse de manera **lenta y pausada**, con **movimientos controlados**.

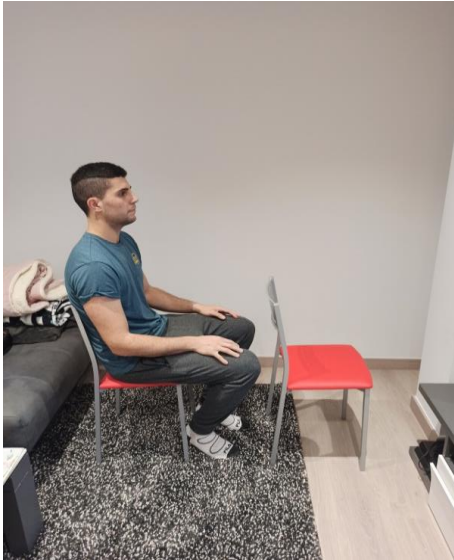
Si alguno de los ejercicios supone **gran dificultad o peligro** para los usuarios, **no realizarlos y consultar con el Fisioterapeuta** para adaptación de éstos.

Todos los **ejercicios** pueden **adaptarse**. Si no los podemos realizar de pie, lo podemos hacer sentados en una silla, en la silla de ruedas, acostados, pero lo más importante es darle movimiento a nuestro cuerpo. Tengamos **imaginación**.

Sería muy interesante dedicarle al día entre 1 hora y 2 horas diarias de ejercicios. Podemos pautarlos de tal manera que se dedique 1 hora o 30 minutos por la mañana y 1 hora o 30 minutos por la tarde. Un buen consejo es planear en el día y asignarle una franja horaria. Por ejemplo, hoy voy a realizar los ejercicios de rehabilitación de miembro inferior o miembro superior desde las 11-00 hasta las 12.00; y por la tarde voy a realizar los ejercicios de tronco o de marcha, globales y equilibrio de 17.00 a 18.00.

EJERCICIOS GLOBALES:

1. **Levantarse/sentarse de la silla:** Colocamos una silla delante de nosotros para reducir riesgos. Tratamos de levantarnos de la silla sin ayuda de las manos. Si no es posible nos ayudamos de las manos. Si no fuera posible ayudarnos de la silla colocada en frente. Para finalizar sentarnos muy despacio (no dejarnos caer).



2. **Sentadillas:** Colocamos una silla delante nuestro. Tratamos de levantarnos de la silla con ayuda de las manos. Para finalizar hacemos el movimiento de sentarnos pero sin completarlo, de tal modo que antes de contactar con la silla, volvemos a levantarnos.



3. **Sentadillas con la espalda apoyada en la pared:** Con la espalda pegada a la pared. Tratamos de doblar las rodillas, aguantamos 3 segundos y las estiramos.



4. **Flexión en pared:** De pie con los brazos apoyados en la pared, doblamos los brazos y los estiramos realizando una flexión.



EJERCICIOS DE MARCHA: Es muy importante que tratemos de caminar a lo largo del día entre 45 minutos y 1 hora y media por dentro de casa.

5. **Marcha hacia delante:** tratamos de caminar hacia delante respetando la regla cuando damos los pasos del “1ºtalón 2ºpunta”.
6. **Marcha hacia atrás:** tratamos de caminar hacia atrás respetando la regla cuando damos los pasos del “1ºpunta 2ºtalón”.
7. **Marcha lateral:** tratamos de caminar, desplazándonos lateralmente hacia izquierda y hacia derecha. Para ello abriremos las piernas como una tijera.

8. **Marcha levantando la rodillas:** tratamos de caminar hacia delante levantando las rodillas respetando la regla del “1ºtalón 2ºpunta”.



EJERCICIOS DE EQUILIBRIO:

9. De pie, cerrar los ojos 10 segundos (con supervisión de familiar/cuidador)



10. De pie apoyado en la pared levantar una pierna (ir alternando piernas)



- 11. Ejercicio de baile: de pie sin despegar los pies del suelo, intentamos bailar una canción con el resto del cuerpo.**

