

CONFINAMIENTO

#Quédateencasa

#DCActivo



ÍNDICACIONES Y EJERCICIOS FÍSICOS PARA PACIENTES CON DAÑO CEREBRAL ADQUIRIDO E ICTUS. EJERCICIOS DE MIEMBRO INFERIOR.

<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 DE MIEMBRO INFERIOR:

EJERCICIOS EN CAMILLA O EN CAMA:

Movilizaciones pasivas (realizadas por un familiar o acompañante):

- 1. Movilización pasiva de cadera y rodilla: doblar y estirar la pierna lentamente.**



- 2. Movilización pasiva lateral de cadera: abrir y cerrar la pierna lentamente.**

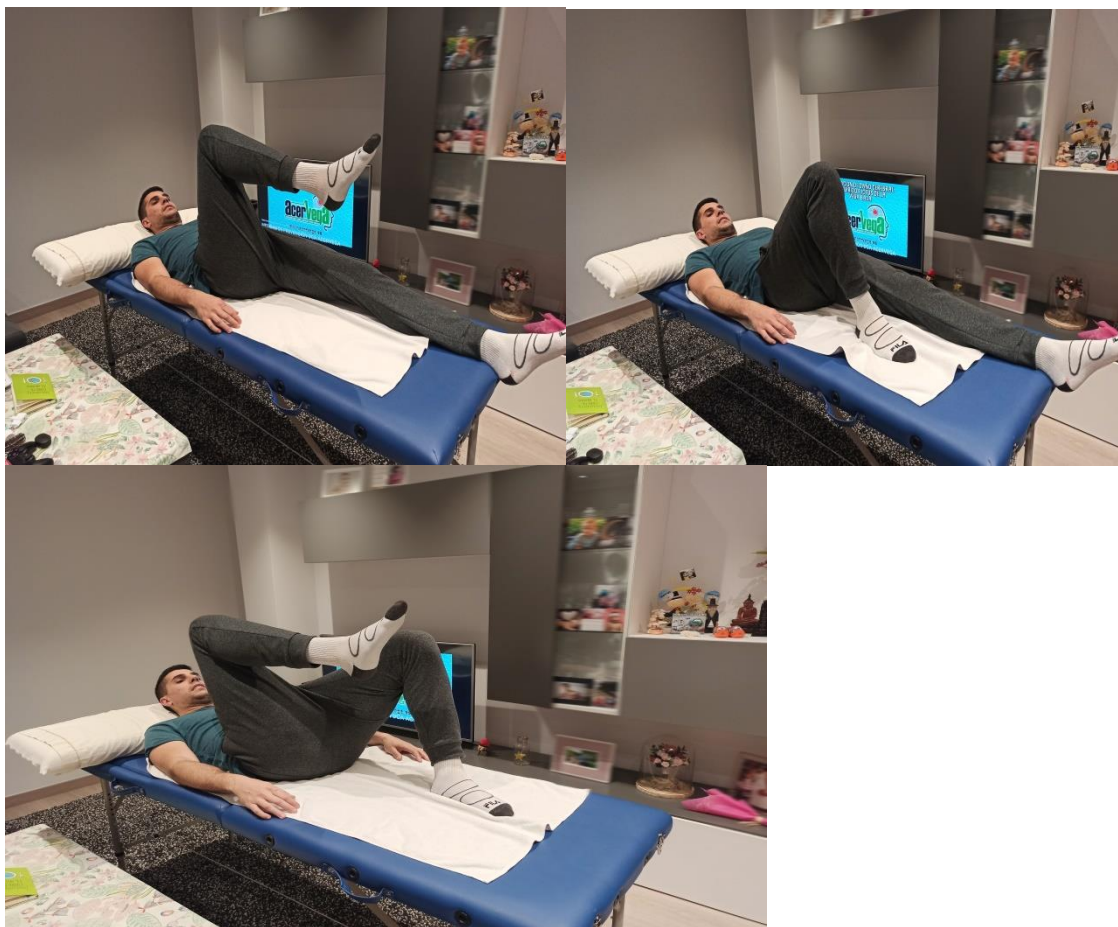


- 3. Movilización pasiva de tobillo: con una mano sujetando el tobillo y la otra en el talón, moveremos el pie hacia arriba y lo llevaremos otra vez hasta la posición inicial.**



Movilizaciones activas (realizadas por el propio paciente):

- 4. Movilización activa de cadera y rodilla: doblar y estirar la pierna lentamente (a veces doblando la otra pierna resulta más fácil).**



- 5. Movilización activa lateral de cadera: con las rodillas dobladas, abrir y cerrar las piernas lentamente aproximando y alejando las rodillas. También podemos hacer como las aspas de las tijeras, con las piernas estiradas juntando las piernas y separándolas.**



- 6. Movilización activa de tobillo: movemos el tobillo hacia arriba y hacia abajo “deditos y tobillo hacia arriba” y “deditos y tobillo hacia abajo”.**



EJERCICIOS SENTADOS (EN SEDESTACIÓN):

Ejercicios activos (realizadas por el propio paciente):

- 7. Movilización de rodilla: sentado en una silla con las corvas pegadas a la silla, estiramos la pierna y luego la doblamos hacia atrás.**



- 8. Movilización de tobillo: sentado en una silla pisamos con la punta del pie el suelo (poner de puntillas) y luego levantamos el pie hacia arriba todo lo que sea posible.**



