

CONFINAMIENTO

#Quédateencasa

#DCActivo



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

<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 MIEMBROS SUPERIORES:

EJERCICIOS EN CAMILLA O EN CAMA:

Movilizaciones pasivas (realizadas por un familiar o acompañante):

1. **Movilización pasiva del hombro:** Con un brazo abrazamos la axila del paciente, mientras que con el otro levantamos el brazo del paciente hasta 90 grados y posteriormente lo bajamos hasta contactar otra vez con la camilla. Siempre respetar la regla del NO DOLOR (si duele, no llegar hasta punto doloroso).



2. **Movilización pasiva del codo:** con el codo descansando en la cama, flexionarlo y extenderlo, llevándolo al hombro y posteriormente a la cama.



3. **Movilización pasiva de muñeca y dedos:** movilizamos hacia arriba y hacia abajo la muñeca; luego tratamos de abrir y cerrar la mano a la vez.



4. **Movilización pasiva de dedos:** movilizamos dedo por dedo, estirándolos y flexionándolos de manera lenta y controlada.



Movilizaciones activas (realizadas por el propio paciente):

5. **Movilización activa del hombro:** levantamos el brazo hasta 90 grados y posteriormente lo bajamos hasta contactar otra vez con la camilla. Siempre respetar la regla del NO DOLOR (si duele, no llegar hasta punto doloroso).



6. **Movilización activa del codo:** con el codo descansando en la cama, flexionarlo y extenderlo, llevándolo al hombro y posteriormente a la cama.



7. **Movilización activa de muñeca y dedos:** movilizamos hacia arriba y hacia abajo la muñeca; luego tratamos de abrir y cerrar la mano a la vez.



8. **Movilización activa de dedos:** movilizamos dedo por dedo, estirándolos y flexionándolos de manera lenta y controlada.



EJERCICIOS SENTADOS (EN SEDESTACIÓN):

Autoasistidos realizados por el propio paciente:

9. **Autopasivos para la flexión de hombro:** con los dedos de las manos entrecruzados, subimos los brazos hasta la altura de la cabeza. Luego volvemos a bajar. Siempre de forma controlada, respetando la regla del no dolor.



10. **Autopasivos para alcances laterales:** con los dedos de las manos entrecruzados, giramos hacia derecha y hacia izquierda.



11. Apertura y cierre de brazos: abrimos los brazos y los cerramos.



12. Elevación de brazos: subimos los brazos hasta 90 grados y luego los bajamos.



13. Coger objetos y llevarlos al lado contrario.



EJERCICIOS DE PIE (BIPEDESTACIÓN):

14. Ejercicios de flexión y extensión de codo: cogemos un objeto (palo escoba, botella pequeña, etc) y lo alejamos y acercamos del cuerpo.



15. Ejercicio de separación y aproximación del cuerpo: cogemos un objeto y con el brazo extendido lo movemos hacia la izquierda y la derecha.



