

CONFINAMIENTO

#Quédateencasa

#DCActivo



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

<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 TRONCO:

EJERCICIOS EN CAMILLA O EN CAMA:

Movilizaciones pasivas (realizadas por un familiar o acompañante):

1. **Rotaciones de cuello:** sujetando con una mano el hombro, girar con la otra suavemente la cabeza hacia la derecha y hacia la izquierda.



2. **Rotación de tronco:** sujetar con una mano los pies del paciente y con la otra las rodillas flexionadas, y con la otra coger las rodillas y llevarlas a la derecha y a la izquierda.



Movilizaciones activas:

- 3. Elevar la cadera:** Con las piernas flexionadas, separamos el “culete” y la espalda baja de la cama y volvemos hacia la cama posteriormente.



- 4. Disociar cinturas:** con los dedos entrecruzados, los brazos estirados arriba, las rodillas flexionadas, llevamos las rodillas hacia un lado y los brazos hacia el contrario. Ir cambiando de lado continuamente.



EJERCICIOS SENTADOS (EN SEDESTACIÓN):

5. **Sedestación normal sin apoyo con ojos abiertos y ojos cerrados. Paciente sentado sin apoyo en la espalda mantenerse sentado. Variante más difícil ir cerrando los ojos en esa posición 10 segundos y luego abrirlos.**



6. **Desplazamiento lateral hacia derecha e izquierda: con los pies apoyados en el suelo, nos inclinamos hacia la izquierda y hacia la derecha controlando el cuerpo sin caernos.**



7. Enderezamiento hacia delante y atrás: con los pies apoyados en el suelo, nos inclinamos hacia delante y hacia atrás controlando el cuerpo sin caernos.

