

Ejercicios prácticos para pacientes espásticos

La espasticidad es un trastorno motor caracterizado por la resistencia al estiramiento muscular que varía en función de la velocidad con que se realice el estiramiento, lo cual puede **dificultar el movimiento y limitar la funcionalidad de quienes la padecen.**¹

¿Por qué son importantes los ejercicios?

1.

Podés **reducir la tensión** muscular excesiva.

2.

Mejorás la **sensación de posición.**

3.

Facilitás los **patrones de movimiento normales.**

¿Cómo podés reducir la rigidez muscular?

Realizá los ejercicios de **2 a 3 veces por semana, con sesiones de entre 10 y 30 minutos.** Si la limitación del movimiento es mayor, el familiar o cuidador deberá evitar que el paciente adopte posturas incorrectas y cambiarlo de posición cada 2 horas, para prevenir úlceras por presión, contracturas o limitaciones articulares.²

Ejercicio 1



Acuestate boca arriba, con los pies estirados sobre una superficie plana. Inhalá profundo.



Exhalá mientras doblas la rodilla derecha hacia tu pecho. Podés ayudarte con los brazos.



Cambiá de pierna y realizá el mismo ejercicio

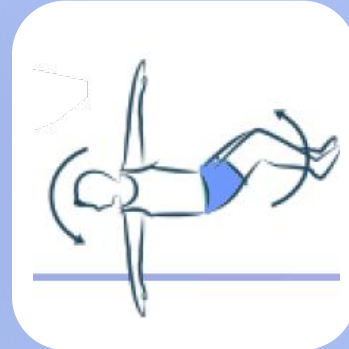
Ejercicio 2



Acuestate boca arriba, flexioná las rodillas y poné los brazos en cruz. Inhalá profundo.



Girá las rodillas juntas hacia un lado del cuerpo, mientras que la cabeza gira en la dirección contraria y exhala.



Girá hacia el lado contrario y realizá el mismo ejercicio.

Ejercicio 3



Ponete de pie o tomá una postura recta.



Colocá un brazo delante del cuello y empujá el codo.



Cambiá de brazo y realizá el mismo ejercicio.

Ejercicio 4



Acuestate boca arriba, con los pies estirados sobre una superficie plana.



Elevá el brazo con el codo estirado hasta tocar el piso. Mantené la mano en posición semiabierta.



Cambiá de brazo y realizá el mismo ejercicio.

Ejercicio 5



Sentate y tomá una posición cómoda, sin perder la postura recta.

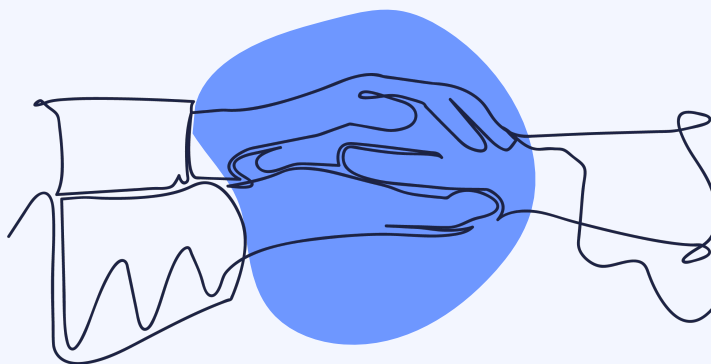


Colocá la palma de una mano hacia arriba con el antebrazo estirado, y con la otra mano empujá hacia el tronco.



Repetí el ejercicio con la palma hacia abajo y cambiá de brazo para realizar el mismo ejercicio.

¡Descargá esta guía y realizá los ejercicios para disminuir la tensión muscular!



Para mayor información consulte a su médico.

Referencias

1. García, C. T. (2014). Guía para las personas que conviven con la espasticidad. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
2. Gómez, I. B., Ruano, L. G., Rekagorri, E. O., Monserrat, E. B., Illan, R. J. G., & Fernández, M. M. (n.d.). Guía de Ejercicios. Esclerosismultiple.com. Retrieved November 19, 2024, from https://www.esclerosismultiple.com/ftp_publico/Guia_EjerciciosEspasticidadEM.pdf
3. FEM. (2019). EJERCICIOS PARA MANTENER LA MOVILIDAD DE LAS PIERNAS. Fundación Esclerosis Múltiple. <https://www.fem.es/wp-content/uploads/2019/01/2-Ejercicios-para-mantener-la-movilidad.pdf>