



PLAN CASERO

**Para mejorar la movilidad
general del cuerpo**

RECOMENDACIONES GENERALES

Recuerde tres principios básicos que harán de su cuidado una labor exitosa:

1. Culpe a la enfermedad y no al paciente de lo que sucede y procure no hacer comentarios negativos en su presencia.
2. Estimúlelo para seguir usando las facultades que aún realiza por si mismo, sin exigirle más ni exponerle sus fracasos.
3. Los problemas de salud, como el dolor, la fiebre y otros se traducen en cambios del comportamiento que deben ser atendidos.

Recuerde proporcionar los medicamentos completos a las horas citadas para mantener un buen control de la enfermedad.

No utilice recetas caseras ni medicamentos extraños que no sean proporcionados por un médico.

Intente realizar las actividades diarias con horarios establecidos para que el paciente tenga mejor ubicación en el tiempo.

ESTIMULACIÓN

Es importante estimular de diferentes maneras al cuerpo, esto ayudara a readaptarlo y mejorar su funcionamiento.

Estimulación táctil

Utilizar:

Algodón, esponjas, espumas, sedas, plástico, frutas, palillos.
Es importante que estimule todas las áreas del cuerpo.



Instrucciones:

No mostrar la textura con la cual se toca.

Pedir que cierre los ojos.

Hacer un roce firme: pedir respuesta de:

Avíseme cuando lo toque (importante no decir nada cuando lo toque ya que da información de que lo está tocando en ese momento).

¿Cómo se siente? (suave, frío, caliente, carrasposo, etc.

¿Dígame con que lo toque?

Es importante insistir hasta que los estímulos se perciban mejor.

Discriminación de objetos

Realizar los siguientes ejercicios.

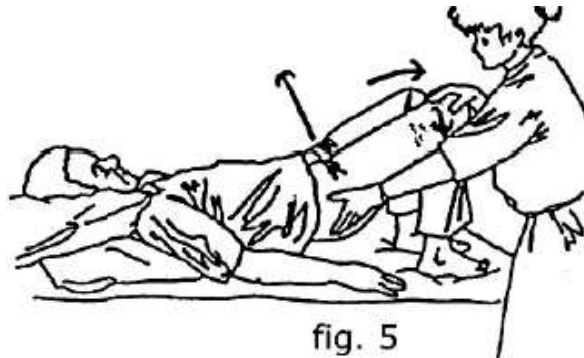
Poner objetos de fácil reconocimiento en las manos, es importante que mantenga los ojos cerrados. Pedir que especifique que objeto es y para que se usa.

Avanzado:

Meter objetos comunes y fáciles de reconocer en una bolsa negra que no permita observarlos. Permitir el tacto de los objetos dentro de la bolsa y pedir su reconocimiento, igualmente pedir la función de los mismos.

Estimulación propioceptiva

Esta le ayudara a conservar los estímulos desde sus articulaciones hasta su cerebro.



Con las rodillas dobladas, coloque una mano sobre la rodilla, apóyese con su peso de modo que comprima la articulación de la cadera contra la cama, hágalo 20 veces.

Con la mano sobre la rodilla comprima la misma contra la cama de modo que genere presión sobre el pie, hágalo 20 veces.

Doble el codo y ponga su mano con la mano del paciente, comprima la mano y el codo contra la cama, hágalo 20 veces.

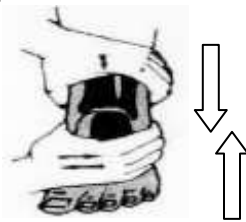
Es importante realizarlo en ambos lados del cuerpo y varias veces en el día.

ESTIMULOS EN ARTICULACIONES

Después de cada ejercicio, tome la articulación colocando una mano arriba y otra debajo de la articulación, acerquelos como

si quisiera juntar los dos huesos. Realice 15 veces seguidas en cada articulacion asi:

- Cadera: junte el muslo con la cadera.
- Rodilla: junte pierna con muslo.
- Tobillo: junte pie con pierna.
- Mano: junte la articulación de la muñeca.
- Codo: junte los huesos del codo.
- Hombro: comprima el hombro.



Todos los ejercicios son importantes debido a que le ayudaran a conservar los estímulos desde sus articulaciones hasta su cerebro para que no se pierda la forma en que estos funcionan conjuntamente.

MANEJO DEL TONO

Es importante realizar además de lo anterior otros estímulos que faciliten la reactivación muscular, para esto siga las siguientes recomendaciones.

- Realice un masaje utilizando aceite o crema hidratante.
- Hágalo de forma ascendente, comenzando por los pies y subiendo hasta la cadera.

- Es importante que no se devuelva de arriba hacia abajo, siempre comience desde abajo hacia arriba cada vez.
- Realícelo hasta que se absorba completamente la crema o el aceite aplicado.

CUIDE SU PIEL DE LA ULCERAS

Recuerde que algunas zonas son más susceptibles a la aparición de úlceras por presión constante, es importante hacer énfasis en el cuidado de las mismas y controlar la posición de los miembros y el cuerpo cuando está en cama o en la silla.

Para evitarlas recuerde tener en cuenta:

- Revisar a diario la piel y zonas enrojecidas por la presión constante sobre ese sitio.
- Piel limpia y seca después del baño, secar todos los pliegues de piel, e hidratar con crema por lo menos tres veces al día.
- Vigilar la humedad por cualquier causa (no secar bien, orina u otros).

Cambios posturales: cada 2 horas

Zonas comunes de aparición: Vigile cuidadosamente estas zonas para evitar su aparición.



Acostado de espaldas

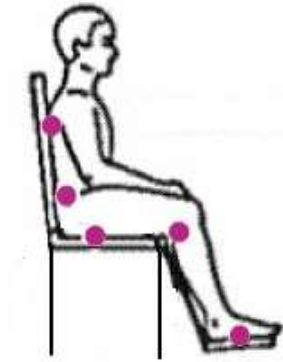
Vigile y aplique crema anti-escaras en: omoplato, codos, sacro y talones. Vigile bien la cabeza para evitar su aparición en esta zona.

Acostado de lado



Cuide estas zonas y aplique crema: oreja, hombros, costillas, parte prominente de la cadera, rodillas y tobillos.

Sentado



Cuide y aplique crema anti-escaras en: omoplatos, parte baja de la columna, parte baja de las nalgas, bajo las rodillas y talón en la parte de atrás.

IMPORTANTE:

- Procure usar ropa cómoda y de tela absorbente y fresca, que no produzca sudoración.
- Asegúrese de que las sábanas, fundas y demás objetos de tela en los que está apoyada no tengan arrugas o pliegues.
- Si la condición no permite cambiar a muchas posiciones distintas, disminuya el tiempo de cambio de posición, esto solo si es necesario.

Es importante sentarse durante algunos periodos del día, incluso si lo hace en la cama

EJERCICIOS PARA MANTENER LA MOVILIDAD

Utilice estos ejercicios para conservar la movilidad de las articulaciones. Es importante que intente que el paciente le ayude a hacer el movimiento o que lo haga por si solo. Recuerde que no es necesario hacer todo al mismo tiempo para no estar cambiando de posición, estos ejercicios puede alternarlos durante el día para que no sean fatigantes.

Sosteniendo el brazo por el codo y la mano levante el brazo de modo que llegue hasta encima de la cabeza, hágalo despacio y sin forzar los movimientos. Intente obtener la colaboración del paciente con señales visuales o hablándole. Haga 5 repeticiones en cada brazo muy lento y descansando.



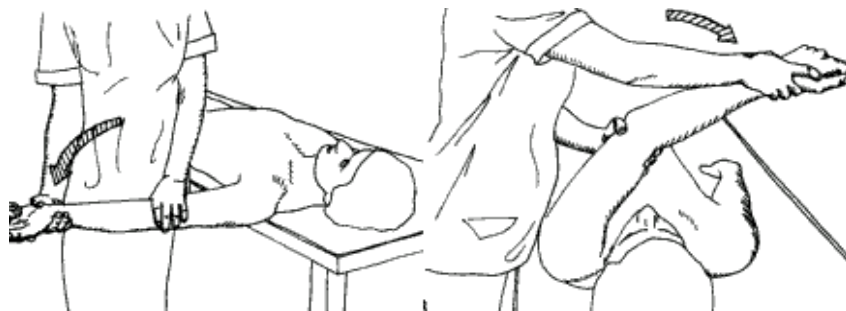
Acostado de lado, tome el brazo de la parte superior, fije en el hombro para que no se vaya hacia atrás y tome el brazo por el antebrazo. En esta posición lleve el brazo hacia atrás suave y lentamente por lo menos 10 veces. Recuerde hacerlo en cada brazo.



una mano, y con la otra tome la mano del paciente, desde ahí gire el brazo para tocar la cama hacia arriba y hacia abajo sin forzarlo y hasta donde no hayan molestias. Hágalo 10 veces en cada dirección. Recuerde hacerlo suave y en el mejor de los casos pidiendo colaboración Nunca olvide la otra mano.



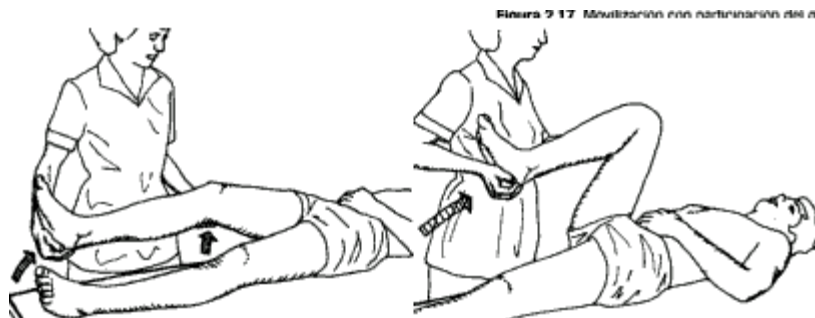
Tome el brazo desde el codo y desde la mano. En esta posición lleve el brazo hacia fuera de la cama y hacia adentro sobre el pecho. Hágalo 10 veces en cada dirección, recuerde que es suavemente y en los dos brazos.



Tome el brazo por el codo y desde la mano. Fíjese de no levantarlo de la cama. En esta posición doble y estire el codo lentamente 10 veces. Hágalo en cada brazo. Procure hacerlo lentamente y sin forzar ningún movimiento hasta lograr que el codo este estirado del todo para volver a doblarlo.



Tome el pie por debajo del talón y bajo la rodilla, así impulse la pierna hacia arriba para doblar la rodilla y la cadera hasta el máximo (es decir hasta donde no haya dolor), si hay algún dolor limite el movimiento, siempre intente que el paciente le ayude. Realícelo 10 veces en cada pierna.



Acostada boca arriba. Tome la pierna desde la parte posterior de los tobillos y levante la pierna, fijándose de no dejar doblar la rodilla, para esto ponga su otra mano sobre la misma para evitar que se doble, así súbala estirada hasta donde el

segmento lo permita o hasta donde el paciente le indique. Hágalo en cada pie y 6 repeticiones lentas.



Tome la pierna desde la rodilla y los tobillos, de este modo y sin permitir que la rodilla se doble, saque la pierna para alejarla de la otra al máximo, sostenga en esa posición 15 a 20 segundos y devuélvala. Haga esto en cada pierna y con 3 repeticiones.



Tome la pierna como lo muestra la imagen, de modo que esta quede bien apoyada sobre todo su brazo, así y ayudada con la otra mano rote la pierna hacia fuera y hacia adentro para que la cadera gire, hágalo suavemente y de modo que complete 10 veces en cada dirección. Recuerde hacerlo en ambas piernas y sin provocar dolor.



Tomando el pie desde el talón, muévalo hacia adentro y hacia fuera, recuerde fijar con su otra mano para que garantice que esté haciendo bien el ejercicio, hágalo en cada pie de modo que complete 10 movimientos en cada dirección.



Tome el pie desde los tobillos para fijar o desde el talón, ponga su otra mano sobre el pie, y muévalo hacia abajo como si fuera a empinarse y hacia arriba, siempre trate de pedir colaboración. Hágalo 10 veces en cada pie.



Ejercicios en cama



Con las manos estiradas hacia atrás, doblar y estirar la pierna izquierda rozando la cama con el talón. Recuerde repetirlo 10 a 15 veces.



Con los brazos elevados, separe y junte las rodillas. Hágalo 10 a 15 veces.



Acostado en el borde de la cama, saque la pierna izquierda por fuera y doble y estire la pierna. Hágalo 10 a 15 veces. Recuerde estar bien sujeta para evitar caerse.

Durante todos los ejercicios alguien puede ayudarle a sostenerse, pero es importante que no le ayuden a mover nada, todo debe intentar hacerlo usted por sus medios.³



Saque la pierna derecha por fuera de la cama y luego vuélvala a poner en la cama pero de modo que apoye toda la planta del pie. Repítalo 10 a 15 veces o a tolerancia.