

Plan

de ejercicios

RECUPERE SU MOVILIDAD

Es importante que trate de realizar al máximo las actividades por su propia cuenta, trate de no estar ayudada todo el tiempo; además es fundamental que ponga objetos en el lado afectado, que la saluden por el lado afectado, que le hablen por ese lado y que trate de sentir todo con ese lado.

Ejercicios en cama



Acostado boca arriba, entrelace sus dedos y ayúdese para que suba sus brazos hasta sobrepasar la cabeza, luego vuelva a bajar. Hágalo 10 a 15 veces.

Ejercicios sentado



Coger un objeto con las dos manos y uniendo los dedos luego bajarlo a otra parte. Recuerde mantener los codos

estirados. Y repetirlo 10 veces.



Luego desde ahí abajo vuelva a subirlo.



Entrecruce sus dedos abra bien las piernas, y baje con los brazos para intentar tocar el piso. Si se siente muy inestable que alguien la sostenga desde atrás. Recuerde repetir el ejercicio de 10 a 15 veces según su tolerancia.



La mano afectada va en la mesa, procure no soltarse, debe girar con la mano sana hacia el lado opuesto como si fuerza a coger algo por detrás de usted.

TODOS ESTOS EJERCICIOS DEBE HACERLOS A SU TOLERANCIA SI PUEDE SOLO CON POCAS REPETICIONES HÁGALAS Y LUEGO VAYA PROGRESANDO SEGÚN VEA SU AVANCE.

RECUPERE SU MOVILIDAD

Ejercicios en cama



Con las manos estiradas hacia atrás, doblar y estirar la pierna afectada 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 afectada por fuera y doble y estire la pierna. Hágalo 10 a 15 veces. Recuerde estar bien sujeta para evitar caerse.



Saque la pierna afectada 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.

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.

ESTIMULACIÓN

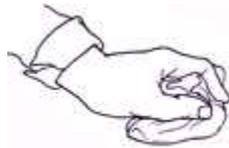
Es importante estimular de diferentes maneras al cuerpo, esto ayudara a readaptarlo y mejorar su funcionamiento.

Estimulación táctil

Utilizar:

Algodón, esponjas, espumas, sedas, plástico, frutas, palillos.

Es importante que estimule todas las áreas del cuerpo, con énfasis sobre el hemicuerpo afectado o en tal caso ambos hemicuerpos. Recuerde hacerlo en ambos hemicuerpos para que la paciente aprenda a comparar las sensaciones. Insista en la mano.



Instrucciones:

No mostrar la textura con la cual se toca.

Pedir que cierre los ojos.

Hacer un roce firme: pedir respuesta de:

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

¿Cómo se siente? (suave, frio, 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.

Discriminación de pesos



Colocar objetos de formas similares en ambas manos, pedir la discriminación del peso de cada uno, ¿Cuál es más pesado?; poner distintas y variadas formas, además preguntar si son redondas, cuadradas y de qué material son.

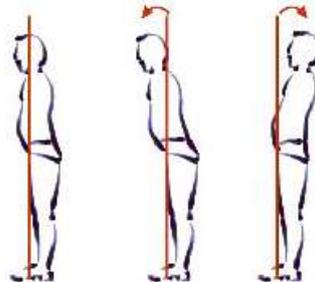
EQUILIBRIO

Los ejercicios de equilibrio le ayudarán a mejorar las respuestas de su sistema nervioso ante diferentes posturas, y permitirán que no caiga fácilmente. Si no puede hacerlo de pie haga las mismas inclinaciones del tronco en sedente; realizarlos siempre con un acompañante.

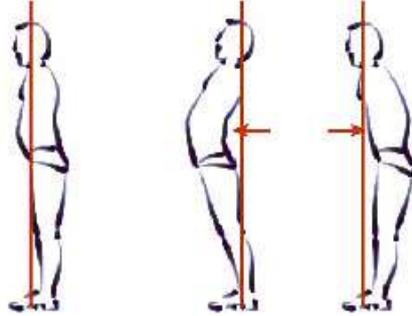
Cada movimiento que realice debe alcanzar el máximo del movimiento, ósea hasta donde sea capaz de llegar. Debe mantener la posición en cada punto 10 segundos y repetir cada ejercicio 5 veces.

Al principio puede ayudarse con el apoyo de una o las dos manos, e ir progresando a hacerlo sin manos.

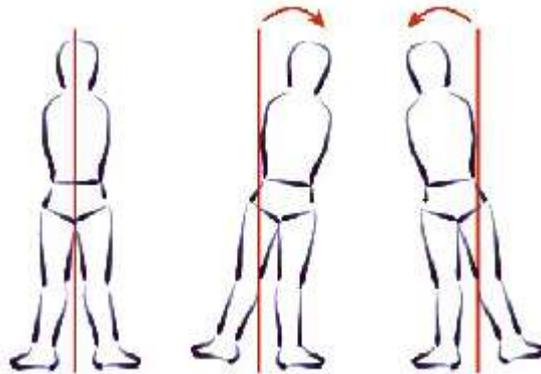
De pie, con los brazos a los lados, ponga sus pies separados a una distancia de 10 cm el uno del otro. Inclínese hacia adelante apoyando el peso de su cuerpo en los dedos pero sin levantar los talones, es muy importante que no los levante.



Lleve su abdomen hacia adelante apretando las nalgas y luego hacia atrás apretando el abdomen (barriga). Recuerde no despegar sus pies del piso.



Incline el cuerpo hacia los lados, y apoye su peso sobre el pie del mismo lado hacia el que se esta inclinando; hágalo inicialmente sin levantar ningún pie del piso, luego puede progresar a hacerlo levantando el pie contrario al lado hacia al que se esta inclinando.



Todos los ejercicios anteriormente descritos pueden ser realizados con los ojos cerrados una vez no representen ninguna dificultad sin apoyo de manos, nunca antes de esto.

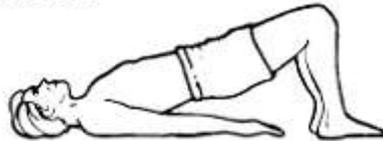
Es importante que si esta mareado, o presenta algún otro factor que no lo haga sentirse bien; evite el ejercicio hasta sentirse mejor.

EJERCICIOS PARA EL CONTROL DE LA PELVIS

Recuerde hacer todos los ejercicios que se muestran a continuación a tolerancia y sin fatigarse demasiado, realice primero los que le resulten mas fáciles y vaya progresando a los de mayor dificultad.

CRIBADO Y PROGRESIÓN

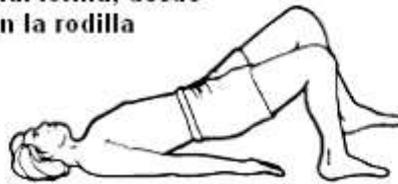
Acostado boca arriba, con rodillas flexionadas y pies bien apoyados, mantenga la columna en posición recta, luego levante las caderas de la superficie y sostenga 5 segundos. asegurese de no curvar su espalda. Baje lentamente.



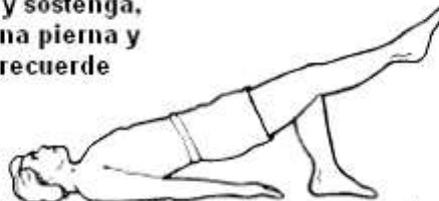
suba las caderas igual que en el ejercicio anterior, luego levante un talón, hagalo como si se empujara y con un solo pié por vez.



levante las caderas de igual forma, desde ahí levante una pierna con la rodilla flexionada. alternelas.



levante las caderas y sostenga, desde ahí levante una pierna y extienda la rodilla, recuerde alternar.



manteniendo una pierna extendida, baje sus nalgas hasta que toquen de nuevo el suelo, manteniendo extendida la pierna, no permita que su espalda se curve. hagalo subiendo y bajando y alterne las piernas.



ROTACIONES DE PELVIS

Siempre intente controlar bien el movimiento, no lo realice de forma acelerada ni deje caer las piernas duro, además trate de no despegar los hombros de la cama, recuerde hacerlo para ambos lados.

