

# Anexo: Ejercicios tras APAI o infiltración de toxina botulínica

## HOJA DE RECOMENDACIONES PARA LOS PADRES

### Estiramientos

Realizar ejercicios de estiramientos de la musculatura acortada:

• Para el tobillo con yeso:

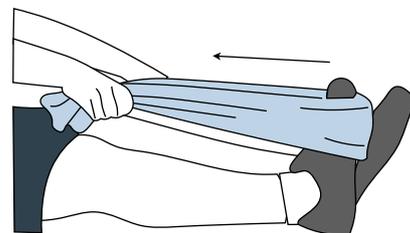
- ▶ Ponerse de pie con las suelas para yesos manteniendo la rodilla extendida.
- ▶ Ayudarle a caminar empezando al dar el paso contactando con el talón en el suelo.

• Para el tobillo sin yeso:

- ▶ Usar ortesis tobillo-pie (AFO) de modo permanente, salvo para ejercicios.

▶ **Dorsiflexión mantenida de tobillo:**

- 5 series de 10 segundos, descansando 1 minuto entre ellas.
- 2 veces/mañana y 2 veces/tarde.



• Para la rodilla con yeso:

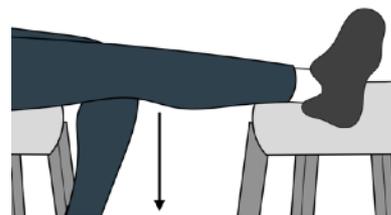
- ▶ Ayudarle a ponerse de pie de manera asistida con suelas para yesos

• Para la rodilla sin yeso:

- ▶ Usar inmovilizadores de rodilla de modo permanente salvo para ejercicios.

▶ **Estiramiento mantenido de rodilla:**

- 5 series de 10 segundos, descansando 1 minuto entre ellas.
- 2 veces/mañana y 2 veces/tarde.

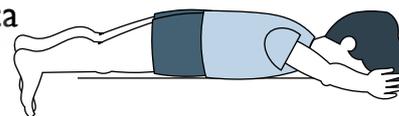


• Para la cadera:

- ▶ Usar el triángulo abductor si se ha actuado en músculos aproximadores de cadera.

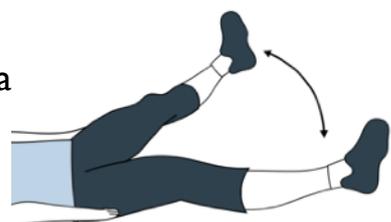
- ▶ **Estiramiento de flexores de cadera** poniendo al paciente boca abajo o boca arriba en el borde de la cama:

- 5 series de 10 segundos, descansando 1 minuto entre ellas.
- 2 veces/mañana y 2 veces/tarde.



- ▶ **Estiramientos de aductores** en decúbito supino con la cadera en flexión y en extensión:

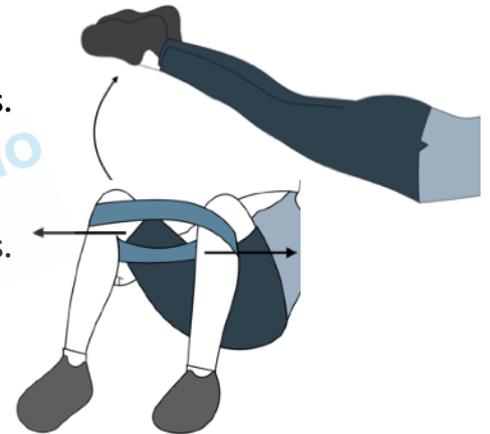
- 5 series de 10 segundos, descansando 1 minuto entre ellas.
- 2 veces/mañana y 2 veces/tarde.



## Potenciación muscular

Realizar ejercicios de potenciación de los músculos antagonistas:

- Para el tobillo una vez esté sin yeso:
  - **Dorsiflexión activa de tobillo contra-resistencia:**
    - 5 series de 10 segundos, descansando 1 minuto entre ellas.
    - 2 veces/mañana y 2 veces/tarde.
- Para la rodilla una vez esté sin yeso:
  - **Extensión activa de rodilla contra-resistencia:**
    - 5 series de 10 segundos, descansando 1 minuto entre ellas.
    - 2 veces/mañana y 2 veces/tarde.
- Para la cadera:
  - **Extensión activa de cadera contra-resistencia:**
    - 5 series de 10 segundos, descansando 1 minuto entre ellas.
    - 2 veces/mañana y 2 veces/tarde.
  - **Abducción activa de caderas contra-resistencia:**
    - 5 series de 10 segundos, descansando 1 minuto entre ellas.
    - 2 veces/mañana y 2 veces/tarde.



## Re-educación de la marcha y postura

- Promover la **marcha**, dando la secuencia de pasos de manera adecuada, talón-punta, despacio y ayudado al principio.
- Promover la **bipedestación** con apoyo plantar correcto y extensión de rodillas y caderas y tronco. En pacientes que pueden ponerse de pie, pero con dificultad para caminar, mantener postura de bipedestación 2 horas día.
- Promover la posición **boca abajo en la cama** con los pies y tobillos fuera de los pies de la cama para mantener rodillas y caderas en extensión colocando almohadas debajo de rodillas. De no mantener postura durante la noche hacer periodos de postura en prono 2 veces día.

