

GUIA DE EJERCICIOS PARA EL PACIENTE

CON ESCLEROSIS MÚLTIPLE

Esta es una guía de ejercicios, consejos y recomendaciones para
pacientes con Esclerosis Múltiple

**Servicio de Medicina Física y Rehabilitación
Unidad de Fisioterapia
Versión 1**

¿QUE ES LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE?

La Esclerosis Múltiple es un trastorno degenerativo que puede afectar a distintas áreas del Sistema Nervioso Central. Aunque se desconoce la causa que lo genera, su origen podría deberse a factores genéticos y/o ambientales.

Los síntomas son muy variados y dependen de la zona y el grado de afectación. Los más comunes son: fatiga, afectación visual, trastornos motores y de sensibilidad, espasticidad, pérdida de equilibrio y coordinación, afectación del suelo pélvico, afectación del habla y trastornos a nivel cognitivo.

Los síntomas y la evolución del paciente van a depender de si es Recurrente Remitente (curso con brotes) o si es Progresiva (la afectación es progresiva)

¿CÓMO PUEDE AYUDAR LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO?

Se han demostrado los beneficios del ejercicio físico y entrenamiento de fuerza, obteniendo efectos positivos como:

- Disminución de la duración, intensidad y frecuencia de los síntomas.
- retardo de la aparición de la fatiga.
- Mejora en el equilibrio y coordinación.
- Mejora de las funciones cognitivas

Así mismo, se ha evidenciado mejoría tanto en actividades de la vida diaria, lo que supone una mejoría en su calidad de vida y en su entorno (familia, personas cuidadoras), como en los síntomas no motores de dicha enfermedad.

PROGRAMACIÓN DEL EJERCICIO

A continuación, le proponemos un programa de ejercicios para que los realice en el domicilio.

Los ejercicios van dirigidos a trabajar y mejorar:

- Equilibrio y coordinación
- Mejorar rango articular y fuerza muscular
- Mejorar el patrón de marcha
- Disminuir la fatiga al realizar las actividades cotidianas
- Evitar rigidez y/o espasticidad a través de estiramientos

Estos ejercicios se podrán adaptar en función de los síntomas que tenga y en función de la fase en que se encuentre.

Se recomienda que al principio sean supervisados por un fisioterapeuta, tanto para adaptarlos a cada paciente como para corroborar que se realizan correctamente.

También se recomienda realizarlos SIEMPRE en un entorno seguro para evitar percances.

EJERCICIO RESPIRATORIO

- Tumbado boca arriba, coloque una mano en el abdomen y otra sobre el pecho, expulse a fondo el aire. Inspire inflando la zona abdominal, continúe inflando la zona costal y termine inflando la zona clavicular. Retenga el aire unos instantes y expúlselo por la boca.
- Siga el orden contrario a la inspiración.
- Repítalo 10 veces



EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y DISOCIACIÓN DE TRONCO

Tumbado del lado derecho, y con las palmas de las manos juntas, separe y abra el brazo izquierdo hacia la izquierda siguiéndolo con la mirada. Realícelo 10 veces.

A continuación tumbese sobre el lado izquierdo y repita igual que anteriores 10 veces.



ESTIRAMIENTOS

ESTIRAMIENTO DEL TRONCO EN ROTACIÓN

Tumbado boca arriba, lleve las piernas hacia un lado y los brazos hacia el contrario y mantenga durante 10 segundos.

Posteriormente repítalo hacia el lado contrario



ESTIRAMIENTO ZONA POSTERIOR DEL TRONCO

Tumbado boca arriba, llevamos las dos rodillas al pecho, cojaselas con ambas manos, y si no pudiera, se realiza con la ayuda de una persona. Mantenga esta posición durante 10 segundos



ESTIRAMIENTO MUSCULATURA INTERNA DEL MUSLO

Tumbado boca arriba, separe una pierna con la ayuda de una persona hasta que note estiramiento en la parte interna, y mantenga en esa posición durante 10 segundos.
Repita lo mismo con la otra pierna.



ESTIRAMIENTO DE LA MUSCULATURA POSTERIOR DEL MUSLO

Tumbado boca arriba, coloque una almohada debajo de las rodillas. Con la ayuda de una persona, realice una extensión de rodilla llevando los dedos del pie hacia arriba y mantenga 10 segundos.
Posteriormente realícelo con la otra pierna.



EJERCICIOS DE COORDINACIÓN BRAZO-PIERNA

SEPARACIÓN BRAZO-PIERNA CONTRARIO

Tumbado boca arriba, separe brazo y pierna contrario con ayuda donde la precise. Realícelo 10 veces. Repítalo con el brazo y pierna contrario.



FLEXIÓN BRAZO-PIERNA CONTRARIO

Tumbado boca arriba, flexione un brazo y la pierna contraria con ayuda donde la precise. Realícelo 10 veces. Repítalo con el brazo y pierna contrarios



EJERCICIOS DE ABDOMINALES

ACTIVACIÓN DE ABDOMINALES

Tumbado boca arriba con las rodillas dobladas, con ayuda de una persona si no puede realizarlo solo. levantar el tronco de la camilla manteniéndolo unos segundos. Después baje el tronco lentamente hacia la camilla. Realícelo 10 veces



ACTIVACIÓN MUSCULATURA OBLICUA

Tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas, con ayuda de una persona si no puede realizarlo solo. Eleve el tronco en dirección hacia el hombro del cuidador, mantenga unos segundos y baje el tronco lentamente hacia la camilla. Realícelo 10 veces. Repítalo en el lado contrario



ACTIVACIÓN MUSCULATURA GLÚTEA

Tumbado boca arriba con las rodillas dobladas, eleve pelvis con ayuda de una persona si es necesario, y mantenga unos segundos. Baje la pelvis lentamente hacia la camilla. Realícelo 10 veces.



EJERCICIOS SENTADO

FLEXIÓN ANTERIOR DE CUELLO

Sentado en una silla con respaldo, coloque las manos sobre la nuca, meta barbilla y empuje con las manos hacia abajo. Mantenga 10 segundos y relaje. Realícelo 10 veces



FLEXIÓN LATERAL DEL CUELLO

Sentado en una silla con respaldo, coloque su mano derecha sobre el lado izquierdo de la cabeza y lleve la oreja derecha hacia el hombro derecho y mantenga 10 segundos. Realícelo igual hacia el lado contrario



EJERCICIOS DE EQUILIBRIO SENTADO SIN RESPALDO

ELEVACIÓN DE BRAZOS

Sentado en una silla con los pies apoyados en el suelo, levante los brazos a la altura de los hombros, entrecruce los dedos de ambas manos y levántelos por encima de la cabeza y bájelos, manteniendo el tronco estable. Para mayor dificultad, siéntese en una silla alta para que los pies no estén apoyados en el suelo. Repítalo 10 veces.



ROTACIÓN DE TRONCO

Sentado en una silla, eleve brazos hasta la altura de los hombros, cruce manos, y sin perder la estabilidad de tronco, gire hacia la derecha y hacia la izquierda, 10 veces con cada lado.



EJERCICIOS DE PIE

EQUILIBRIO EN TRANSFERENCIA

Sentado con los pies apoyados en el suelo y teniendo un apoyo anterior, lleve el peso hacia delante y levántese lentamente hasta incorporarse. A continuación siéntese sin dejarse caer en la silla. Realícelo 10 veces.



BALANCEO DE UNA PIERNA A OTRA

Estando de pie con apoyo anterior, traslade el peso a una pierna balanceándose y luego a la otra. Realícelo 10 veces con cada pierna.



EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

ESTIRAMIENTO DEL TRONCO EN ROTACIÓN

Tumbado boca arriba, gire los brazos hacia un lado y las piernas hacia el contrario. Mantenga 15 segundos la posición. Luego cambie hacia el otro lado. Repítalo 10 veces a cada lado



ESTIRAMIENTO ANTERIOR DE TRONCO

Sentado sobre los talones, estire los brazos hacia delante. Mantenga esta posición durante 15 segundos.



ESTIRAMIENTO POSTERIOR DE TRONCO

Tumbado boca arriba, lleve las dos piernas hacia pecho y sujételas con ambas manos. Mantenga esta posición durante 15 segundos. Si no se pudiera cojerse por encima de la rodillas, puede coger las piernas por debajo de las rodillas



ESTIRAMIENTO ALTERNO DE AMBAS PIERNAS

Igual que en el ejercicio anterior, pero esta vez sólo llevamos una pierna al pecho, la mantenemos 15 segundos y cambiamos a la otra pierna. Repítalo 10 veces con cada pierna



EJERCICIOS DE ABDOMINALES

ACTIVACIÓN DE ABDOMINALES

Tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas, meta el ombligo intentando disminuir el espacio entre su zona lumbar y la camilla. Mantenga durante 10 segundos y lo repite 10 veces



PUENTE GLUTEO

Tumbado boca arriba, levante gluteos y meta ombligo, mantenga 10 segundos y bajamos despacio vértebra por vértebra. Repítalo 10 veces



EJERCICIOS DE COORDINACIÓN

ELEVAR UN BRAZO Y PIERNA CONTRARIA

Tumbado boca arriba, eleve un brazo y la pierna contraria, bájela y cambie al brazo y pierna contraria. Realícelo 10 veces con cada lado.



SEPARAR BRAZO Y PIERNA CONTRARIA

Tumbado boca arriba, separe un brazo y la pierna contraria, vuelva al centro y repítalo con brazo y pierna contraria. Realícelo 10 veces con cada lado.



EJERCICIOS DE EQUILIBRIO SENTADO

ELEVACIÓN DE BRAZOS

Sentado en una silla con los pies apoyados en el suelo, levante los brazos a la altura de los hombros, entrecruce los dedos de ambas manos y levántelos por encima de la cabeza y bájelos, manteniendo el tronco estable. Para mayor dificultad, siéntese en una silla alta para que los pies no estén apoyados en el suelo. Repítalo 10 veces con cada lado.



ELEVACIÓN DE BRAZO Y PIERNA CONTRARIA

Sentado en una silla, eleve a la vez brazo y pierna contraria, bájelos y eleve los miembros contrarios. Repítalo 10 veces con cada lado.



ROTACIÓN DE TRONCO

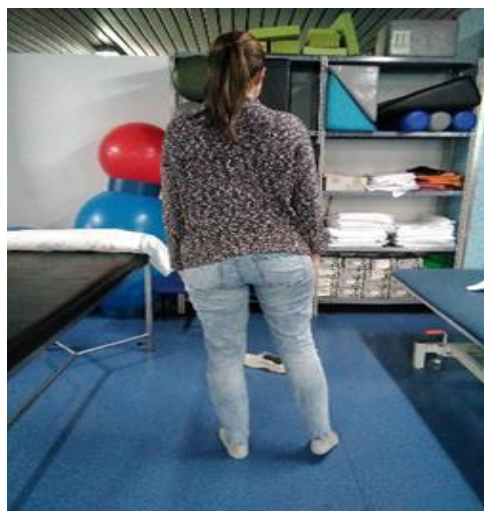
Sentado en una silla, eleve brazos hasta la altura de los hombros, cruce manos, y sin perder la estabilidad de tronco, gire hacia la derecha y hacia la izquierda, 10 veces con cada lado.



EJERCICIOS DE EQUILIBRIO DE PIE

TRASLADO DE PESO LATERAL

Estando de pie, traslade el peso a la pierna derecha, y luego a la izquierda. Repítalo 10 veces con cada lado.



TRASLADO DE PESO ANTERO-POSTERIOR

Estando de pie, coloque una pierna delante de otra y lleve el peso de la pierna de delante hacia la de atrás y de la de detrás hacia la de delante. Repítalo 10 veces.



EQUILIBRIO SOBRE UNA UNA PIERNA

Estando de pie, levante la pierna derecha del suelo y manténgala unos segundos en el aire, y luego cambie a la pierna izquierda. Repítalo 10 veces con cada pierna



TRASLADO DE PESO DE PUNTAS A TALONES

Estando de pie, lleve el peso de cuerpo hacia las puntas de los dedos, mantenga 10 segundos, y luego traslade el peso a los talones, y mantenga también 10 segundos. Repetimos 10 veces.



GIROS DE CABEZA, TRONCO Y CINTURA

Estando de pie, gire la cabeza, tronco y cintura hacia la derecha, y luego hacia la izquierda. Repítalo 10 veces hacia cada lado.



CUIDADOS Y RECOMENDACIONES

A pesar de la variabilidad de síntomas según el periodo evolutivo en pacientes diagnosticados de Esclerosis Múltiple, hay unas recomendaciones y cuidados comunes para todos:

- Para evitar la fatiga, se recomiendan periodos de reposo durante la actividad física
- Hacer los ejercicios pautados por los fisioterapeutas, siguiendo sus indicaciones tanto en tiempo como en intensidad
- Vivienda: debería contar con puertas anchas, la altura de la cama debe ser compatible con la de la silla de ruedas, armarios y estanterías a una altura accesible y en general, que las estancias sean lo suficientemente anchas para permitir la movilidad con la silla de ruedas.
- Baño: se recomienda, lavabos de fácil acceso, taza del wc elevada, cepillo de dientes eléctrico, dispensadores automáticos de jabón, plato de ducha con un asiento adecuado, y si hubiera bañera, disponer una grúa para facilitar la entrada y salida de ella
- Vestido: como recomendación general, es mas fácil empezar a vestirse por el lado más discapacitado, usar prendas cómodas y holgadas, al ser posible que tengan cremallera gruesa o velcro en lugar de botones, y contar con ayudas como mangos especiales para ponerse los calcetines
- Evitar los ambientes muy calurosos para evitar la fatiga
- Llevar una vida social activa, siempre adecuada a los gustos, horarios y posibilidades del paciente
- Trabajar la mente (memoria y concentración) a través de la lectura, juegos de mesa, ejercicios de memoria...



Hospital Universitario Ramón y Cajal

Ctra. De Colmenar Viejo km 9,100. 28034- Madrid

Servicio de Rehabilitación. Unidad de Fisioterapia

Planta sótano 2 izquierda. Teléfono: 91 3368000 –ext. 7985