

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE...

Fisioterapia de Coordinación para Pacientes con Ataxia

Estudios han demostrado que el ejercicio y la terapia física pueden ser eficaces para ayudar a mantener la movilidad en pacientes con ataxia, a medida que la enfermedad cerebelosa degenerativa avanza.

Doris Brötz es fisioterapeuta en Tubinga (Alemania). Dirige su trabajo hacia el tratamiento de pacientes con trastornos neurológicos y dolor lumbar. Doris ha desarrollado una serie de ejercicios terapéuticos con el fin de establecer un plan individual de tratamiento para pacientes con ataxia.

La información de contacto de Doris Brötz es:

Doris Brötz, Physiotherapie

Nürtinger Straße 36

72074 Tübingen

info@broetz-physiotherapie.de

www.broetz-physiotherapie.de

Tel: +49 (0)7071 7956969

Móvil: +49 (0)163 1640558

Fax: +49 (0)7071 9425876

Información General del Programa

Los pacientes con ataxia padecen de alteraciones de coordinación y equilibrio. Esto conduce a movimientos de balanceo extremadamente descontrolados. Los pacientes tienden a evitar aquellos movimientos que demandan una buena coordinación y, como resultado, dejan de realizarlos. De este modo, su repertorio de movimientos se restringe enormemente a movimientos poco variados. Como consecuencia, los pacientes pierden en gran medida las habilidades de coordinación, la capacidad de reacción y la seguridad de marcha, que podría explicarse por la gravedad de la enfermedad. Este abordaje de fisioterapia propone mejorar las habilidades de coordinación así como el control de equilibrio estático y dinámico.

Instrucciones generales para los ejercicios de este folleto

- Los ejercicios se distinguen por su dificultad y riesgo de realizarlo
- Algunos ejercicios son realizados acostados sobre el piso para evitar caídas

- El fisioterapeuta deberá asistir en los ejercicios que usted no pueda realizar solo sin arriesgar lesiones o caídas
- Todos los ejercicios deberán realizarse sin emplear ningún soporte
- No dude en realizar en casa aquellos ejercicios con los que se sienta seguro/a, y evite aquellos que no pueda realizar sin ayuda

Estrategia terapéutica

Disminuir la rigidez es la clave de esta terapia: tiene que dejar fluir los movimientos incontrolados, sin luchar contra su ocurrencia. Si usted comienza a tener más desviaciones laterales al andar después de los primeros ejercicios, significa que ha logrado completar una meta intermedia. Esto le permitirá realizar algunos movimientos más precisos y, si pierde el equilibrio, reaccionar de una forma más adecuada. Tras 10-20 repeticiones, usted tendrá más control de sus movimientos. Con este programa, aumentará su fuerza muscular para repetir los ejercicios de coordinación del día a día, por lo que no sería necesario hacer ejercicios adicionales de fortalecimiento muscular.

Cambiando su manera de moverse

- Muévase de una manera suave y fluida lo más que le sea posible
- Cambie su manera de moverse
- Adopte las nuevas habilidades aprendidas en su vida diaria
- Lema 1: Muévase
- Lema 2: Doble las rodillas

Estableciendo metas

- El primer paso para el éxito es tener una meta! Defina entre una y tres metas realistas que usted desee lograr en las próximas cuatro semanas
- ¿Qué actividad de su vida diaria quiere controlar mejor? ¿Cómo realiza esta actividad en este momento?
- Escriba su respuesta
- Redacte su plan de ejercicio incluyendo de siete a trece ejercicios
- Tome nota de su progreso

Coordinación y movilidad de la columna vertebral y los hombros

Rotación mientras está acostado

- Acuéstese sobre su espalda
- Doble sus rodillas y ponga sus pies sobre la colchoneta
- Extienda los brazos
- Incline ambas rodillas hacia un lado
- Vuelva al punto inicial
- Repita el mismo procedimiento para el otro lado
- Repita 10 veces para cada lado



Volteo sobre una colchoneta o en la cama

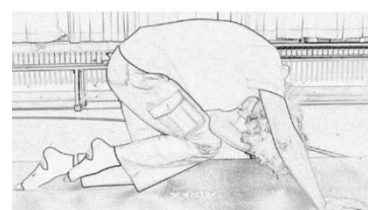
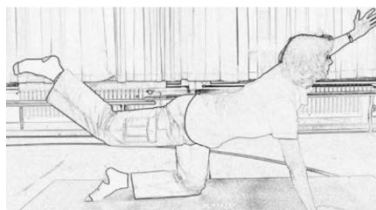
- Acuéstese sobre su espalda
- Levante el brazo correspondiente a la dirección que desea rotar
- Empuje el otro brazo por encima de su cuerpo y levante la pierna, para que llegue a recostarse sobre su lado
- Vuelva a la posición inicial
- Repita 10 veces para cada lado



Variación: ruede sobre su espalda - sobre su lado - sobre su abdomen - sobre su otro lado - sobre su espalda de una manera continua.

Posición cuadrúpeda

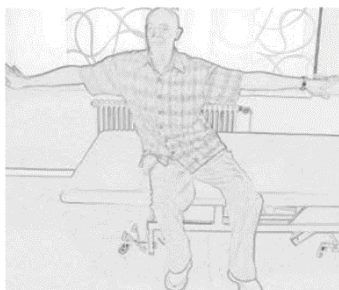
- Colóquese en posición cuadrúpeda
- Toque su codo izquierdo con su rodilla derecha a la altura del pecho
- Enderece su brazo izquierdo y su pierna derecha y elévelos lo más que pueda
- Repita 5 veces balanceándose sobre su pierna izquierda y su brazo derecho
- Repita el ejercicio, empleando la otra pierna y el otro brazo



Coordinación y equilibrio

Cambios de peso hacia los lados

- Siéntese derecho
- Inclínese hacia la derecha manteniendo la cabeza recta
- Siéntese derecho de nuevo
- Repita 5 veces
- Repita hacia el otro lado
- Repita 5 veces



Aumente la dificultad:

1. Finalice cada repetición poniendo un pie sobre la cama, y vuelta al suelo.
2. Finalice cada repetición poniendo los dos pies sobre la cama, y vuelta al suelo.

Levantarse y sentarse

- Empiece en la posición de sentado
- Doble un poco su columna vertebral
- Lleve su peso hacia los pies
- Póngase erguido cuando esté de pie
- Para volver a sentarse, mantenga su espalda y sus rodillas ligeramente dobladas
- Siéntese controladamente
- Repita 10 veces



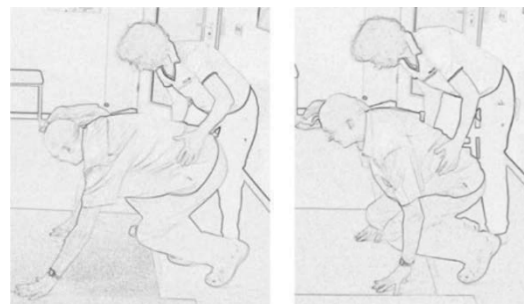
Posición de arrodillado

- Póngase en una posición arrodillada
- Mueva una pierna hacia adelante sin tocar el piso con sus dedos
- Regrese a una posición arrodillada
- Repita con la otra pierna
- Repita 5 veces con cada pierna



Levantarse del piso usando las cuatro extremidades

- Comience de pie y erguido
- Doble sus rodillas y su columna vertebral
- Agáchese y toque el piso con las manos
- Usted estará en posición cuadrúpeda
- Párese sobre sus pies con sus manos todavía tocando el piso
- Enderece sus rodillas, pero manténgalas ligeramente dobladas; el peso permanece principalmente en la parte delantera del pie
- Levante sus manos del piso, párese, y oriente su peso hacia adelante; mantenga sus rodillas ligeramente dobladas



Entrenamiento del equilibrio dinámico - Pasos de seguridad

Pasos laterales

- Párese derecho con sus pies separados a la distancia de sus caderas
- De un paso hacia el lado
- Regrese a la posición original
- Repita 20 veces con cada pierna



Pasos hacia adelante

- Párese derecho con sus pies separados a la distancia de sus caderas
- De un paso hacia adelante
- Regrese a la posición original
- Repita 20 veces con cada pierna



Pasos hacia atrás

- Párese derecho con sus pies separados a la distancia de sus caderas
- De un paso hacia atrás
- Regrese a la posición original
- Repita 20 veces con cada pierna

Paso cruzado delantero

- Párese derecho con sus pies separados a la distancia de sus caderas
- Cruce una pierna por delante de la otra
- Regrese a la posición original
- Repita 20 veces con cada pierna



Entrenamiento de la coordinación mano-brazo

Ejercicios con dificultad creciente

- Apile bloques de construcción
- Apile pequeños ladrillos de juguete (por ejemplo LEGO)
- De la vuelta a unas cartas de juego
- Recolecte objetos en un frasco pequeño (canicas, clips de papel)
- Escriba media página cada día

Lanzar y atrapar una pelota

- Lance una pelota al aire con su mano derecha y atrápela con su la misma mano
- Haga lo mismo con su mano izquierda
- Térela hasta la altura de sus ojos
- Atrápela a la altura de su cintura
- Láncese la pelota entre las manos sin dejarla caer

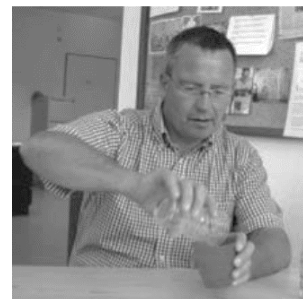


Rotación del antebrazo

- Eche agua de una taza a otra taza 20 veces

Beber

- Mantenga la calma
- Mueva una mano hacia su barbilla
- Vuelva a ponerla sobre la mesa
- Repita 10 veces
- Eche agua a una taza grande
- Tome la taza y llévela hacia su barbilla
- Vuelva a ponerla sobre la mesa
- Repita 10 repeticiones
- Beba 2 sorbos grandes
- Vuelva a poner la taza sobre la mesa
- Haga 7 repeticiones



Nota: *Relaje los hombros*

¡Mucho éxito con los ejercicios!

Información de contacto:

Doris Brötz, Physiotherapie
Nürtinger Straße 36
72074 Tübingen
info@broetz-physiotherapie.de
www.broetz-physiotherapie.de
Tel: +49 (0)7071 7956969
Móvil: +49 (0)163 1640558
Fax: +49 (0)7071 9425876