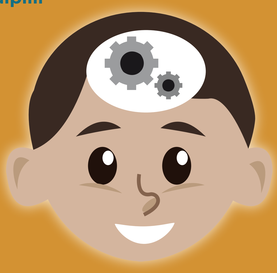
Ejercicios para parálisis cerebral infantil

Centro de Rehabilitación Integral Tlazocihualpilli

Esta rutina de ejercicios se adaptará, según el tipo de secuela de la parálisis cerebral infantil (P.C.I.), ya sea: espástica, atetosica, atáxica, flácida, aunque, comúnmente se encuentran mixtas.

Los objetivos para seguir con esta rutina son:

1. **Relajación.**
2. **Movilización.**
3. **Coordinación.**
4. **Fortalecimiento.**
5. **Marcha.**



Ejercicio 1

Rodarse con el brazo pegado al cuerpo y dejar la pierna del mismo lado, extendida. Del otro lado, se llevará el brazo flexionado, se cruza la pierna y se le pide a la o al paciente que se ruede.

Ejercicio 2

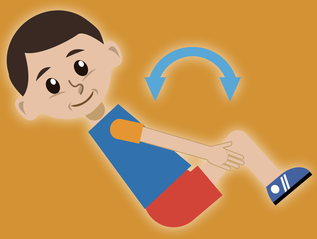
En decúbito ventral, se coloca a la o al paciente con el brazo derecho arriba y pierna izquierda flexionada (el o la T.F., al principio llevará la mano por abajo del abdomen, para ayudarla o ayudarlo), se le pide a la o al paciente que se impulse hacia adelante, posteriormente, se levantará el brazo izquierdo y pierna derecha, la cabeza irá del lado en que se flexione la cadera.

Ejercicio 3

Con la o el paciente en decúbito dorsal, se iniciarán movimientos de rotación del cuerpo hacia la derecha e izquierda, de manera continua.

Ejercicio 4

Se coloca a la o al paciente en decúbito dorsal y ambas manos debajo de sus rodillas; la o el terapista pondrá una mano en la cabeza y la otra debajo de las rodillas, flexionando cadera, tronco y cabeza, haciendo movimientos de columpio o vaivén, sobre la espalda redonda.



Ejercicio 5

Con un rollo, se colocará a la o al paciente en decúbito ventral, con los brazos extendidos hacia adelante se efectúan movimientos de vaivén para relajar.

Ejercicio 6

Se coloca a la o al paciente sentado con abducción de piernas para relajar ésta.

Ejercicio 7

Se coloca a la o al paciente en la mitad del rollo, se le estimula en la región dorsal para que levante la cabeza.

GOBIERNO DE MÉXICO
SALUD
SECRETARÍA DE SALUD
SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA
gob.mx/difnacional