

Programa de ejercicio centrado en los sistemas de equilibrio para pacientes con hemiplejia

Elaboró: Lic. María de los Ángeles Mena Gutiérrez ♦ Centro de Rehabilitación Integral Tlazocihualpilli

El Programa de ejercicio centrado en los sistemas de equilibrio para pacientes con hemiplejia consta de dos niveles.

Todas las y los pacientes deben comenzar por el primer nivel (nivel 1), en el cual habrán de permanecer hasta que sean capaces de mantenerse más de 30 segundos en bipedestación sin ayuda ni soporte externo. En ese momento, se considera que la o el paciente puede iniciar los ejercicios del segundo nivel (nivel 2).

Dentro de cada nivel, los ejercicios presentan una dificultad progresiva y solo se puede pasar al siguiente nivel de dificultad si la o el paciente es capaz de realizar todos los ejercicios del nivel anterior. Por ejemplo dentro del nivel 2, la o el paciente no podría realizar el ejercicio 1, éste no podría pasar al ejercicio 2, hasta ser capaz de realizar el ejercicio 1.

Nivel 2

Ejercicio 1 Desequilibrios en bipedestación

La o el paciente deberá estar en de pie con los pies separados a la altura de la cadera, contando con el soporte del fisioterapeuta por delante y una camilla por detrás, pero sin que ésta genere ningún tipo de contacto.

Antes de comenzar con los ejercicios de desequilibrio, se deberá guiar a la o el paciente, para que sea capaz de sentir el peso de su cuerpo de forma homogénea sobre las plantas de los pies y en caso necesario, realizar indicaciones sobre cómo conseguirlo.

Estando la o el paciente de pie, se aplicará sobre la parte anterior del cuerpo, una fuerza de suficiente intensidad para provocar un ligero movimiento (perturbación del equilibrio) y se esperará a que la o el paciente recupere el equilibrio. Las perturbaciones se realizarán de forma alterna comenzando por el hemicuerpo sano, para continuar con el hemicuerpo afectado, se podrá ejercer la presión de anterior a posterior o viceversa. El orden concreto de la primera ronda de desequilibrios será: hombros, tercio inferior del muslo y espina iliaca anterosuperior.

Las siguientes veces que se lleve a cabo este ejercicio no se deberá seguir este orden, ya que podría condicionar un aprendizaje y una conducta anticipatoria.

En el caso de que la o el paciente presente desequilibrio con la primera perturbación y no sea capaz de recuperar el equilibrio, se pasarán a trabajar los desequilibrios de las otras zonas.



Ejercicio 2 Bipedestación sobre un cojín inestable o balancín

La o el paciente deberá estar de pie sobre el balancín con pies ligeramente separados, contando con el soporte del fisioterapeuta por delante (sentada o sentado sobre un taburete colocado a la altura de la cadera de la o el paciente) y una camilla o cama por detrás, pero sin que ésta genere ningún tipo de contacto.

Previo a iniciar los ejercicios de bipedestación sobre el balancín, se guiará a la o el paciente para que logre sentir cómo nota su cuerpo al estar en una situación de equilibrio, haciendo especial énfasis en la distribución del peso del cuerpo sobre sus pies. La o el paciente deberá notar el peso de su cuerpo repartido en ambos pies por igual y distribuido de manera equitativa en todo el pie.

Estando la o el paciente de pie se procederá a pedirle que mantenga esta posición durante diez segundos sobre el balancín, se podrá repetir hasta tres veces siempre y cuando la o el paciente no esté fatigado.



Ejercicio 3 Trabajo para conseguir apoyo monopodal

La o el paciente deberá estar de pie, con los pies ligeramente separados (30 cm aproximadamente), contando con el soporte del fisioterapeuta (situado del lado parético) y una camilla por detrás, sin que ésta genere ningún tipo de contacto.

En caso de que la o el paciente presente miedo a caer, se colocará una silla por delante, regulada a la altura de su ombligo o algún otro objeto que disminuya su miedo de precipitarse al vacío.

Estando en posición de pie, se le pedirá a la o el paciente que pase todo el peso de su cuerpo al lado sano y realice una flexión de 90° de la cadera y una ligera flexión de rodilla del lado afecto. Deberá intentar mantener esta postura monopodal sin ningún tipo de apoyo externo, al menos cinco segundos. Seguidamente, se pedirá que realice la misma postura, pero con el lado afecto en carga total y el lado sano en flexión. Se realizarán un total de seis repeticiones (tres veces sobre cada extremidad).

En el caso de que la o el paciente no pudiera realizar este ejercicio se intentará trabajar con ayuda de un taburete, el cual se colocará como soporte debajo de la pierna que no queda en carga total.



Ejercicio 4 Utilización de un cojín inestable o balancín en apoyo monopodal

La o el paciente deberá estar de pie sobre el balancín con pies ligeramente separados, contando con el soporte del fisioterapeuta (situado del lado parético) y una camilla o cama por detrás, pero sin que ésta genere ningún tipo de contacto.

En caso de que la o el paciente presente miedo a caer, se colocará una silla por delante, regulada a la altura de su ombligo o algún otro objeto que disminuya el miedo de la de precipitarse al vacío. Previo a iniciar los ejercicios de bipedestación monopodal sobre el balancín, se guiará a la o el paciente para que logre sentir cómo nota su cuerpo al estar en una situación de equilibrio, haciendo especial énfasis en la distribución del peso del cuerpo sobre sus pies. La o el paciente deberá notar el peso de su cuerpo repartido en ambos pies por igual y distribuido de manera equitativa en todo el pie.

Estando de pie sobre un cojín inestable o balancín, se le pedirá que pase todo el peso de su cuerpo al lado sano y realice una flexión de 90° de la cadera y una ligera flexión de rodilla del lado afectado.

La o el paciente deberá intentar mantener esta postura monopodal sobre el cojín inestable o balancín, sin ningún tipo de apoyo externo, al menos cinco segundos.

Seguidamente, se pedirá a la o el paciente que realice la misma postura, pero con el lado afectado en carga total y el lado sano en flexión. Se realizarán un total de seis repeticiones (tres veces sobre cada extremidad).



Conclusión

Este programa de ejercicios puede llegar a disminuir el tiempo de recuperación del equilibrio en bipedestación oposición de pie, así como el tiempo de reaprendizaje de la marcha y el riesgo de caídas, mejorando además la autonomía en las o los pacientes. Además de ayudar a optimizar el proceso de rehabilitación de las personas con alteraciones del equilibrio tras un accidente cerebrovascular.

Ejercicio 5 Trabajo de apoyo monopodal con ojos cerrados

La o el paciente deberá estar de pie sobre el balancín con pies ligeramente separados, contando con el soporte del fisioterapeuta (situado del lado parético) y una camilla o cama por detrás, pero sin que ésta genere ningún tipo de contacto.

En caso de que la o el paciente presente miedo a caer, se colocará una silla por delante, regulada a la altura de su ombligo o algún otro objeto que disminuya el miedo de precipitarse al vacío.

Previo a iniciar los ejercicios de bipedestación monopodal sobre el balancín, se guiará a la o al paciente para que logre sentir cómo nota su cuerpo al estar en una situación de equilibrio, haciendo especial énfasis en la distribución del peso del cuerpo sobre sus pies. La o el paciente deberá notar el peso de su cuerpo repartido en ambos pies por igual y distribuido de manera equitativa en todo el pie.

Estando la o el paciente en BP, se le pedirá que pase todo el peso de su cuerpo al lado sano, realice una flexión de 90° de la cadera y una ligera flexión de rodilla del lado afectado y cierre los ojos. La o el paciente deberá intentar mantener esta postura monopodal con los ojos cerrados, sin ningún tipo de apoyo externo, al menos tres segundos.

Seguidamente, se pedirá a la o el paciente que realice la misma postura, pero con el lado afectado en carga total y el lado sano en flexión. Se realizarán un total de seis repeticiones (tres veces sobre cada extremidad).



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA