

# Guillain Barré

- 1 Ejercicios de miembros inferiores.** Acostado boca arriba, doble una pierna llevándola hacia su cuerpo, inicialmente deslizando el pie sobre la cama o con la ayuda de su acompañante, luego con el pie en el aire, regrese hasta tener la pierna completamente estirada. Repita el mismo movimiento con la otra pierna, 10 veces con cada una.



- 2** Acostada boca arriba lleve una pierna extendida hacia un lado, deslizándola por la cama o con la ayuda de su acompañante, regrésela junto a la otra. Repita 10 veces con cada pierna.



- 3** Acostado boca arriba con rodilla estirada levante una pierna hacia el techo, inicialmente puede necesitar la ayuda de su acompañante, sosténgala 10 segundos y descanse, luego con la otra pierna. Repita 10 veces con cada pierna.



- 4** Acostado boca arriba con la rodilla estirada, coloque un cojín bajo la rodilla y haga presión hacia el cojín, el pie debe levantarse hasta quedar la rodilla completamente estirada. Sostenga 10 segundos y suelte. Repita 10 veces con cada pierna.



# Guillain Barré

**5** Con la rodilla estirada, mueva los pies arriba y abajo. Si el paciente no realiza el movimiento por si solo, el cuidador debe tomar el pie del paciente y ayudarlo a llevarlo hacia arriba y abajo. Luego debe ayudarlo a llevar el pie hacia afuera y hacia adentro(sin mover la pierna). También puede ayudarlo dándole la orden de que intente realizar el movimiento de extensión de los dedos de los pies.



**6** Sentado, estire la rodilla, sostenga 5 segundos y descanse. Luego doble la rodilla lo que más pueda, sostenga y descanse.



**7** De pie apoyándose en una superficie firme, lleve hacia adelante una pierna con la rodilla extendida, sostenga 10 segundos y descanse, hágalo con las dos piernas. Repita 10 veces con cada pierna.



**8** En la misma posición lleve una pierna al lado con la rodilla estirada, sostenga 10 segundos y descanse. Repita 10 veces con cada pierna.



# Guillain Barré

**9** De pie apoyándose en una superficie firme lleve una pierna hacia atrás, con la rodilla estirada, sostenga por 10 segundos y descansa. Realice 10 repeticiones con cada pierna.



**10** Ejercicios de miembros superiores  
**En cama:**

Acostado boca arriba levante los brazos con los codos estirados y llévelos lo más atrás que pueda, sostenga por 5 segundos.



**11** Sentado o de pie:  
Levante los brazos con los codos extendidos, sostenga y descansa, realice el ejercicio con los dos brazos al tiempo y luego uno por uno, puede que al principio necesite ayuda.



**12** De pie doble y estire los codos, dirigiéndose hacia el techo al estirar. Si lo realiza fácilmente puede realizarlo con un objeto para crear algo de resistencia (pesa o botella llena de agua). Repita 10 veces con los dos brazos.



**HOSPITAL  
UNIVERSITARIO  
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

**Unidad de Rehabilitación  
Hospital Universitario San Ignacio  
www.husi.org.co**

# Guillain Barré

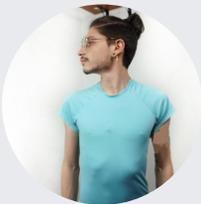
- 13** De pie con las manos al frente y los brazos estirados, tense hacia adelante como si alguien lo halara, sostenga por 10 segundos y descanse.



- 14** **Ejercicio de tronco:** Acostado boca arriba con las piernas dobladas y los brazos estirados al frente levante la cabeza y los hombros, sostenga 5 segundos y descanse. Realice 10 repeticiones.



- 15** **Sentado:** Gire la cabeza hacia el frente, a los lados, a la derecha e izquierda, despacio y suavemente. Realice 10 repeticiones.



- 16** **Ejercicios para manos:** Los movimientos de las manos que pueda realizar permítase hacerlos, si se le dificulta, el cuidador le puede ayudar a completarlos; debe llevar la mano arriba, luego abajo. Los dedos debe doblarlos lo que más pueda y estirarlos también, si no lo logra pueden ayudarle.



# Guillain Barré

**17** Trate de separar y juntar los dedos; con el dedo pulgar, también debe realizar varios movimientos, trate de doblarlo, estirarlo, separarlo de los otros dedos y juntar los otros dedos, haga círculos con pulgar e índice. Estos movimientos son los más demorados en recuperar, pero es muy importante que mientras se recupera se realice la movilización de todos los dedos, en forma asistida por el acompañante.



Recuerde que debe seguir las instrucciones dadas por su fisioterapeuta.



Es importante que tenga en cuenta que al inicio de la recuperación, puede necesitar bastante ayuda de su acompañante, la cual en la medida que se dé la mejoría de su fuerza, será cada día menor. La realización de los ejercicios permitirá que esto suceda.



## INDICACIONES DEL FISIOTERAPEUTA: