

Trauma raquimedular

Los siguientes ejercicios, los debe realizar el cuidador del paciente, ya que el paciente no puede mover sus piernas; se llaman ejercicios pasivos y el objetivo es mantener el movimiento de las articulaciones y la elasticidad de los músculos.

Los ejercicios de los brazos si los debe realizar el paciente con el objetivo de fortalecerlos y así se pueda ayudar para los cambios de posición y los traslados.

- 1** Tome la pierna del paciente, y llévela hacia el cuerpo con la rodilla doblada. Luego déjela estirada sobre la cama. Realice 10 repeticiones con cada pierna.



- 2** Tome la pierna del paciente, llévesela hacia afuera y regrésela. Realícele 10 repeticiones con cada pierna.



- 3** Tome el pie del paciente, fijando la pierna y lleve el pie hacia arriba, sostenga por 10 segundos y déjelo descansar.



**HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

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

Trauma raquimedular

- 4** Lleve los brazos hacia los lados, con los codos estirados, puede realizar este ejercicio con dos botellas de agua, una en cada mano, si le cuesta trabajo, realícelo sin las botellas, debe repetirlo 15 veces.



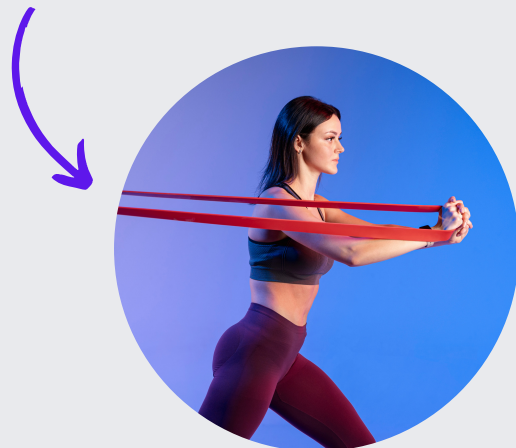
- 5** Con las manos entrelazadas, lleve los brazos hacia arriba y descansa. Realice 15 repeticiones.



- 6** Con un elástico amarrado a una puerta, doble el codo y lleve el brazo hacia atrás, sostenga durante 5 segundos y descansa. Realícelo 10 veces con cada brazo.



- 7** Con un elástico amarrado a una puerta lleve el brazo hacia adelante, estirando el elástico. Realícelo 10 veces con cada brazo.



**HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

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

Trauma raquimedular

- 8** Con una botella de agua en cada mano, doble el codo, sostenga durante 5 segundos y descansa. Repítalo 10 veces con cada brazo.



- 9** Con una botella de agua en la mano y el brazo hacia arriba, estire el codo hasta donde pueda, sostenga durante 5 segundos y descansa.



Nota:

- Los ejercicios de los brazos, están indicados con una botella, una pesa o el elástico, según la tolerancia del paciente, si le cuesta mucho trabajo inicialmente, los puede realizar sin ninguna resistencia y progresar poco a poco.
- Recuerde que es importante cambiar de posición frecuentemente para evitar zonas de presión, principalmente en glúteos, talones y caderas.
- Debe utilizar un cojín especial en su silla para evitar zonas de presión.

- Cuando este sentado, debe de apoyarse en los brazos de la silla y con la fuerza de sus brazos, levantar el cuerpo de la silla, sostenga por 10 segundos y descansa. Realice 10 repeticiones cada hora. Este ejercicio se llama **Push-up**.

INDICACIONES DEL FISIOTERAPEUTA:



**HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

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