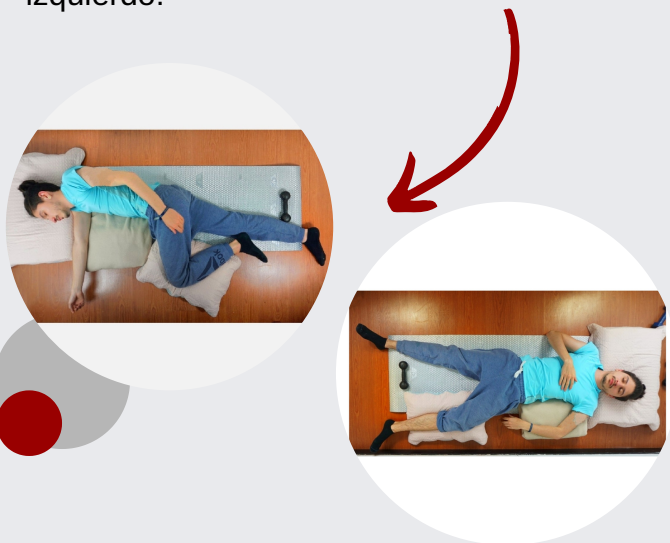


Rehabilitación cerebro vascular

El accidente cerebro vascular (**ACV**) se da por una alteración en el aporte sanguíneo del cerebro, ya sea por obstrucción o por hemorragia. Puede ocurrir a cualquier edad aunque, es más frecuente después de los 55 años. Se divide en dos grupos según su origen: **Isquémico** por la obstrucción de una arteria, lo que produce un infarto de la zona del cerebro nutrida por esta arteria ocasionando el daño funcional. **Hemorrágico**, causado por la ruptura de una arteria que ocasiona sangrado en el cerebro.

Después de un **Ictus** o **ACV**, se produce la pérdida de movimiento de una mitad del cuerpo, completa (**Hemiplejia**) o parcial (**Hemiparesia**). La parte del cerebro lesionada, controla los músculos que mueven el brazo y la pierna de un lado del cuerpo. A veces la lesión se produce en la parte del cerebro que gobierna el lenguaje (lado izquierdo del cerebro), en este caso puede haber dificultad para hablar o comunicarse.

Estas son las posturas correctas al estar acostado, en la figura el lado afectado es el izquierdo:



“El paciente es el principal protagonista de su recuperación y la familia la primera colaboradora”

El ejercicio moderado y regulado forma parte de una vida sana, mejora el funcionamiento del aparato cardiovascular y de los pulmones, baja los niveles de glucosa, colesterol y proporciona una sensación de bienestar. Además nos permite luchar contra la inmovilidad y la aparición de contracturas, logrando:



**HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

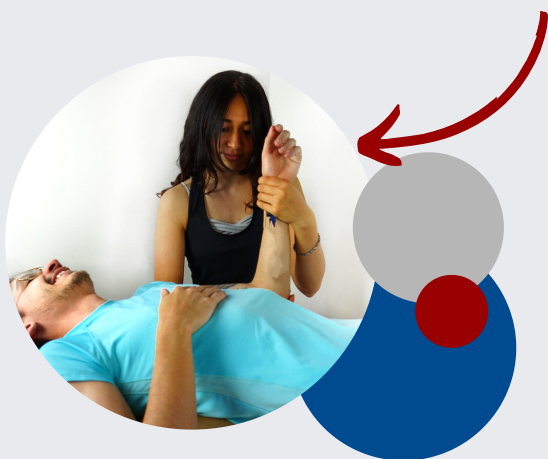
**Unidad de Rehabilitación
Hospital Universitario San Ignacio
www.husi.org.co**

Rehabilitación cerebro vascular

- Evitar debilidad muscular, manteniendo o mejorando la fuerza muscular conseguida durante la rehabilitación.
- Prevenir que las articulaciones se vuelvan rígidas y dolorosas. La familia debe permitir que **el paciente trabaje por sí mismo, ¡todo lo que pueda!** dándole solo la ayuda necesaria, de este modo se logrará que sea más independiente.

Evite los estiramientos bruscos del hombro paralizado y no olvide **ejercitar también el lado sano**. Si siente que no es capaz de controlar el tronco no pretenda caminar aún.

- 2** Con el codo descansando sobre la cama, flexiónelo y extiéndalo, llevándolo primero hacia el hombro y luego hacia la cama. Repita 10 veces.



- 1** Abraze el hombro con una mano, con la otra levante el brazo comprometido y regrese lentamente, repita 10 veces.



- 3** Tome la mano como se ve en la figura, movilice la muñeca arriba y abajo, luego abra y cierre todos los dedos y repita 10 veces.



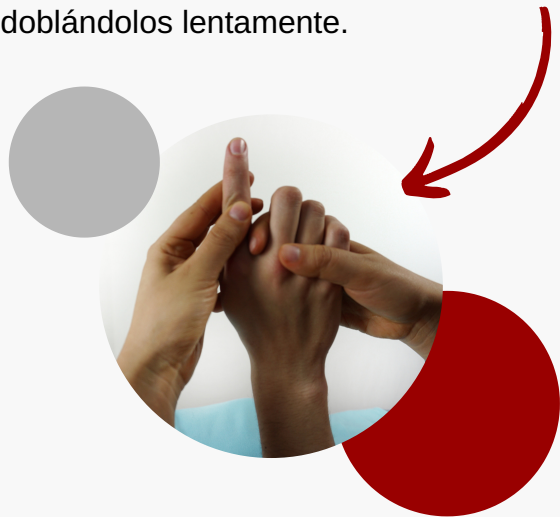
**HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

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

Rehabilitación cerebro vascular

- 4** Movilice dedo por dedo, estirándolos y doblándolos lentamente.



- 5** Entrecruce los dedos y suba los brazos hacia la cabeza, regrese lentamente, el brazo sano ayuda al comprometido. Repita 10 veces.



- 6** Doble y estire la pierna, llevándola hacia el pecho, sino puede realizar el ejercicio solo solicite ayuda de su cuidador, de lo contrario debe subir y bajar el solo.



- 7** Con una mano abrazando el tobillo y con la otra el talón, mueva el pie hacia arriba y abajo, vuelva a la posición inicial.



**HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

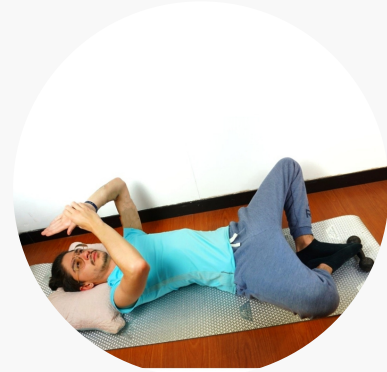
**Unidad de Rehabilitación
Hospital Universitario San Ignacio
www.husi.org.co**

Rehabilitación cerebro vascular

- 8** Con el pie apoyado en la cama, una rodilla doblada, estire la rodilla, deslizando el pie sobre la cama, en forma lenta y controlada. Si es muy difícil pida que le sostengan el pie para que la planta de este deslice sobre la sábana.



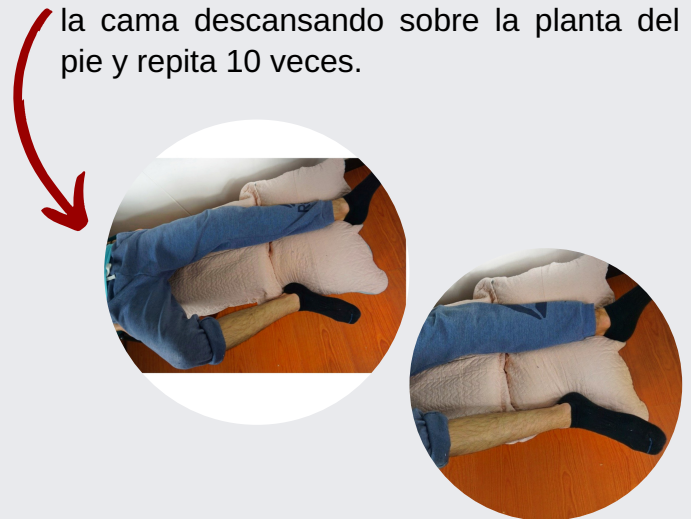
- 9** Con las manos entrelazadas, los brazos elevados y las rodillas dobladas, separe y junte sus rodillas lentamente. Repita 10 veces.



- 10** Acostado boca arriba, saque la pierna afectada por fuera de la cama, doble y estire la rodilla. Repita 10 veces.



- 11** Acostado boca arriba saque la pierna afectada por fuera de la cama, luego elévela hasta colocarla nuevamente sobre la cama descansando sobre la planta del pie y repita 10 veces.



**HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

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

Rehabilitación cerebro vascular

- 12** Sujete con una mano el hombro del paciente, ayude a girar con la otra mano suavemente la cara, hacia la derecha y luego a la izquierda. Realícelo lentamente y con mucha precaución.



- 13** Con las piernas flexionadas, separe los glúteos y la espalda de la cama controlando que los dos pies estén apoyados. Realice 5 repeticiones.



- 14** Con las rodillas flexionadas, sujete con una mano los pies del paciente, con la otra ayúdelo para que lleve las piernas a la derecha y a la izquierda, los pies deben permanecer apoyados en la cama.



- 15** Con los dedos entrecruzados y los brazos en alto, además de las rodillas flexionadas, lleve los brazos hacia un lado y las rodillas hacia el lado contrario.



**HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

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