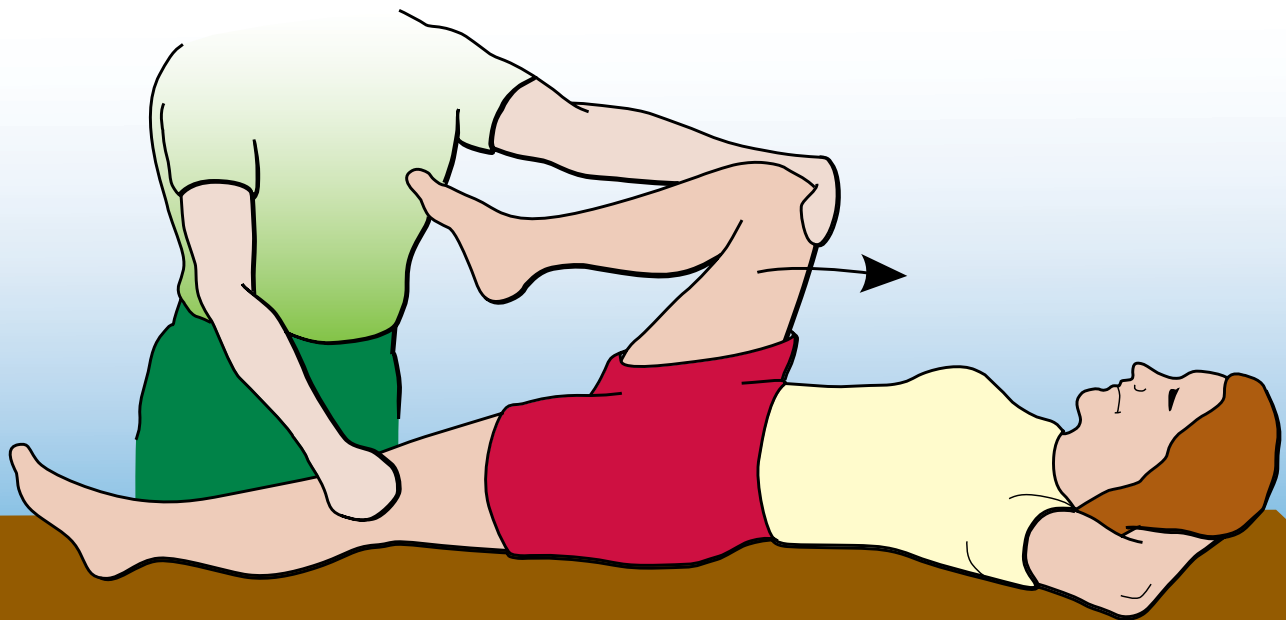




NATIONAL  
MULTIPLE SCLEROSIS  
SOCIETY

# Ejercicios Prácticos de Estiramiento con un Ayudante para las Personas con Esclerosis Múltiple

*Un Manual Ilustrado*



*Beth E. Gibson, PT, tiene un certificado en fisioterapia de la Mayo School of Health Related Science en Rochester, Minnesota. Ella lleva 11 años trabajando con personas que tienen EM.*

*Un gran agradecimiento a Susan Kushner, MS, PT, y Cinda Hugos, MS, PT, por su indispensable ayuda.*

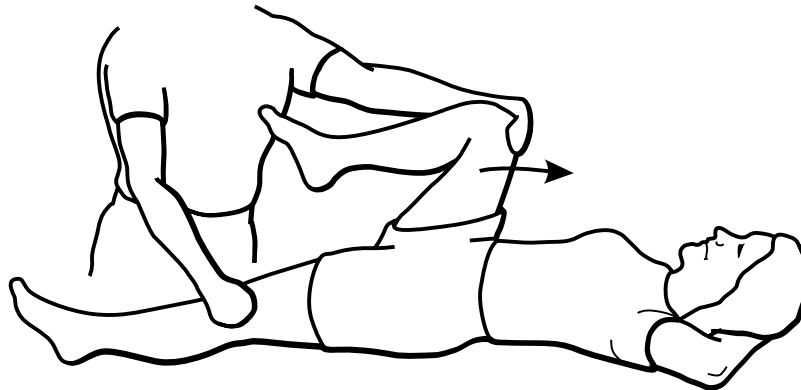
*Gracias también a Hector E. Mendez, LCSW, y Rosa Bustamante, miembros de la National MS Society, National Latino/Hispanic Advisory Council.*

*Dibujos hechos por iMage Worx. Algunos dibujos aparecieron originalmente en **Multiple Sclerosis: A Self-Care Guide to Wellness**, publicado en 1998 por Paralyzed Veterans of America, Inc. Esta reproducción se ha efectuado con el permiso de PVA, Inc.*

*Revisado por los miembros del Client Education Committee of the National Multiple Sclerosis Society's Medical Advisory Board.*

# **Ejercicios Prácticos de Estiramiento con un Ayudante para las Personas con Esclerosis Múltiple**

Un Manual Ilustrado



*por Beth E. Gibson, PT*

*Revisión/interpretación: Hector E. Mendez, LCSW*



# INDICE

---

INTRODUCCIÓN GENERAL . . . . .	4
PRECAUCIONES, ALGUNAS OBVIAS Y OTRAS NO TAN OBVIAS . . . . .	5
INSTRUCCIONES ADICIONALES PARA EL AYUDANTE . . . . .	6
EJERCICIOS DE LOS HOMBROS . . . . .	7
EJERCICIOS DEL CODO Y DEL ANTEBRAZO . . . . .	11
EJERCICIOS DE LA MANO Y DE LA MUÑECA . . . . .	13
EJERCICIOS DEL TRONCO Y DE LA CADERA . . . . .	15
EJERCICIOS DEL TOBILLO Y DE LOS PIES . . . . .	19
EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN AL SENTARSE . . . . .	22
LAS MEJORES POSICIONES PARA LA ESPASTICIDAD . . . . .	24
INDICE DE TÉRMINOS ESPECIALES . . . . .	28

# INTRODUCCIÓN GENERAL

---

Toda persona con Esclerosis Múltiple, EM debe tomar en cuenta su nivel de habilidad o discapacidad y reconocer que necesita actividad física regularmente. La falta de ejercicio puede perjudicar su salud, afectándole desde el estreñimiento hasta aumentar el riesgo de formar llagas en la piel. Tan importante como la prevención misma, un buen programa de ejercicios puede brindar un sentido de triunfo y bienestar general. Aun cuando uno no pueda mover partes de su cuerpo sin ayuda, uno también puede y debe disfrutar y aprovechar los beneficios de ejercicio regular.

Este folleto enseñará a su asistente como ayudarlo a mover y estirar sus músculos y tendones suavemente. Usaremos el término “estiramiento” que se refiere al movimiento de cada ejercicio. Estos se pueden dividir en cinco (5) categorías, una de ellas es **el relajamiento**.

**Flexibilidad**—significa poder estirar bien los músculos y tendones mientras se mantiene la movilidad de las articulaciones. Estas actividades previenen la rigidez y previenen la inmovilidad, la debilidad, y la espasticidad. Si no se hace ejercicios, la rigidez puede resultar en contracturas dolorosas. Estas contracturas inmovilizan las articulaciones esta rigidez puede ser permanente.

**Fortalecer**—significa aumentar la fuerza o el poder de los músculos. Estos se pueden fortalecer por medio del levantamiento de un brazo o pierna contra una pared, o estirando una goma elástica para ejercicios. Sus brazos también pueden sacar provecho del ejercicio aunque sus piernas hayan disminuido un poco su movilidad.

**Resistencia**—es la fuerza para la mejor función del corazón y los pulmones. Los ejercicios aeróbicos hacen que el corazón y los pulmones trabajen más y aumentan la resistencia. Aunque le sea imposible caminar rápido, la natación, el ciclismo-fijo, y deportes adaptados a sus capacidades pueden ser posibles. Es aconsejable ver a un buen fisioterapeuta para saber cuales opciones tiene con ejercicios aeróbicos.

**Equilibrio y Coordinación**—es el mejoramiento de la calidad y seguridad de sus movimientos. Ejercicios rítmicos y otras actividades específi-

# INTRODUCCIÓN GENERAL

---

cas, normalmente bajo la dirección de un fisioterapeuta, pueden mejorar el equilibrio y la coordinación de movimientos.

**Relajamiento**—reduce la tensión física y mental. El relajamiento puede ser simplemente deteniéndose y respirar profundamente, o estar sentado mientras escucha música suave. Un programa de relajamiento estructurado puede reducir el cansancio después de una sesión de ejercicio o puede ayudar a manejar un día lleno de tensiones. La Sociedad Nacional para la Esclerosis Múltiple tiene un folleto llamado “Dominando la Tensión del EM” éste contiene instrucciones para varios tipos de ejercicios de relajamiento estructurado.

## PRECAUCIONES: ALGUNAS OBVIAS Y OTRAS NO TAN OBVIAS

---

1. No use ropa que limite su movimiento libre.
2. Esté segura(o) que la temperatura ambiental es cómoda y agradable. Use un abanico, aire acondicionado, o mantenga la ventana abierta. Si le molesta mucho el calor, puede tomar un baño frío de 10 minutos antes de comenzar el ejercicio. (Comience con el agua tibia, añadiendo lentamente más agua fría hasta que el agua en la bañera se sienta como una piscina fresca.)
3. No deje que su Asistente fuerce los movimientos de su cuerpo. Si siente dolor, déje de hacer el movimiento. Consulte a su doctor antes de tratar el mismo movimiento nuevamente. Si el dolor persiste, déjelo y haga otro ejercicio que no le cause dolor.
4. El estiramiento no debe hacerse hasta el extremo de producir dolor.
5. Recuerde que hay que respirar regularmente y descansar los músculos de la cara durante cada movimiento. Hay tendencia a hacer muecas o aguantar la respiración mientras uno hace un movimiento.

## **PRECAUCIONES: ALGUNAS OBVIAS Y OTRAS NO TAN OBVIAS**

---

6. Evite el sobre-esfuerzo. Incluya períodos de descanso y beba agua fresca para prevenir sobrecalentamiento e deshidratación.
7. Busque la mejor hora del día para hacer los ejercicios. Algunas personas encuentran que es mejor por la mañana; otras encuentran que es mejor dividir los ejercicios entre una sesión por la mañana y otra por la tarde o por la noche.

## **OTRAS INSTRUCCIONES PARA EL AYUDANTE**

---

1. Si la persona que usted ayuda está en una cama eléctrica o cama de hospital, levante la cama a un nivel más cómodo para que no esfuerce demasiado su espalda.
2. Si la persona usa una cama regular, arrodíllece o sientese para que no esfuerce demasiado su espalda.
3. No trate de “luchar” contra un calambre o espasmo de un músculo entumecido. Esto puede resultar en complicaciones. Los movimientos deben ser lentos y suaves para permitir que los músculos descansen y que los calambres ocurran con menos frecuencia.
4. Vaya despacio. Todos los movimientos deben hacerse igualmente, dejando tiempo para que los músculos descansen cuando se estiran. Un movimiento rápido puede aumentar la espasticidad o rigidez.
5. Trate de aumentar gradualmente los movimientos. La idea es hacer que haya menos dolor con más movimiento. Trate de mantener cada estiramiento por 60 segundos. Después vuelva suavemente a la posición en cual comenzó. Recuerde tomar en cuenta lo que dice la persona que usted ayuda y escuche lo que necesita.



# EJERCICIOS DE LOS HOMBROS

---

## Ejercicio 1

### Instrucciones al Ayudante

**Posición Inicial:** Con la persona boca arriba, con brazos a los lados, y las palmas hacia abajo. Póngala una mano bajo el hombro para estabilizarlo. Coloque el dedo pulgar de esa misma mano sobre el hombro para controlar el movimiento de las articulaciones. Con la otra mano, sujete la muñeca.

**Primero:** Mantenga el codo recto y levante el brazo hasta que la mano apunte hacia el techo, con la palma de la mano hacia el centro del cuerpo.

**Segundo:** Continúe moviendo el brazo hacia atrás hasta que descansa sobre la cama junto a la cabeza de la persona, o hasta que sienta resistencia. Se puede doblar el brazo al codo si el cabecero de la cama no permite que el brazo llegue atrás del todo. Mantenga la posición por 60 segundos.

Vuelva a la posición original como comenzó, descansa, y repita 2 o 3 veces.



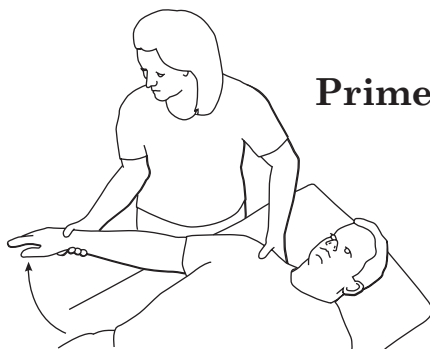
# EJERCICIOS DE LOS HOMBROS

---

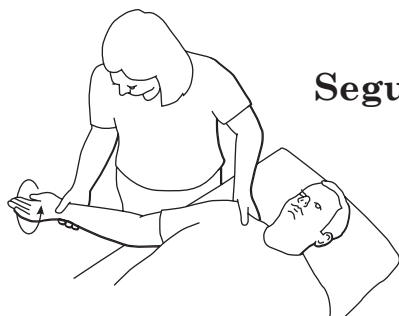
## Ejercicio 2



**Posición Inicial**



**Primero**



**Segundo**



**Tercero**

### **Instrucciones al Ayudante**

**Posición Inicial:** Con la persona boca arriba, brazos a los lados. Póngala una mano bajo el hombro para estabilizarlo. Coloque el dedo pulgar de esa mano sobre el hombro, para controlar el movimiento. Con la otra mano, sujete la muñeca.

**Primero:** Mantenga el codo recto y mueva el brazo hacia afuera, alejando la mano del cuerpo.

**Segundo:** Gire el brazo hasta que la palma esté hacia arriba.

**Tercero:** Continúe moviendo el brazo hacia atrás hasta que descansa sobre la cama al lado de la cabeza de la persona, o hasta que sienta resistencia. Puede doblar el brazo al codo si el cabecero de la cama no permite que el brazo llegue atrás del todo.

Vuelva a la posición original como comenzó, y repita el ejercicio 2 o 3 veces.

# EJERCICIOS DE LOS HOMBROS

---

## Ejercicio 3

### Instrucciones al Ayudante

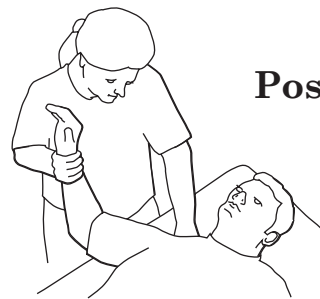
**Posición Inicial:** La persona boca arriba. Póngala una mano bajo el hombro con el dedo pulgar de esa mano sobre el hombro. Con la otra mano sujete la muñeca, asegurándose que el codo descansa sobre la cama y el antebrazo apunte hacia arriba.

**Primero:** Con su mano sobre la muñeca, mantenga el codo de la persona doblado y suavemente baje el antebrazo, palma hacia abajo, hasta que descansa sobre la cama o sienta resistencia.

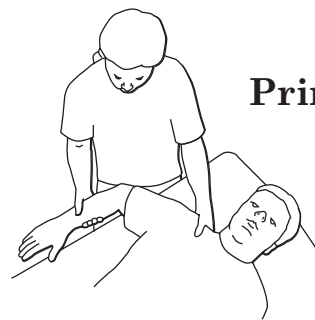
**Segundo:** Vuelva a la posición original.

**Tercero:** Con su mano aún sobre la muñeca, lentamente mueva el antebrazo, palma hacia arriba, hasta que llegue al otro lado, o hasta que sienta resistencia.

Vuelva a la posición original, descansa, y repita el ejercicio 2 o 3 veces.



**Posición Inicial**



**Primero**



**Segundo**



**Tercero**

# EJERCICIOS DE LOS HOMBROS

---

## Ejercicio 4

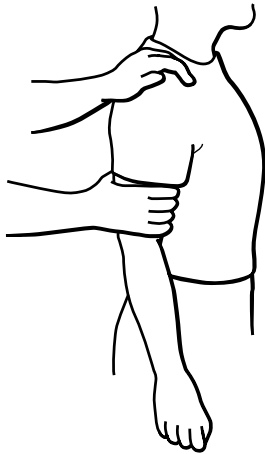
### Instrucciones al Ayudante

**Posición Inicial:** La persona se recuesta de lado o se sienta en una silla.

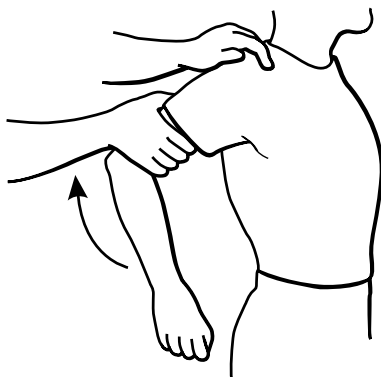
**Primero:** Con una mano estabilice el hombro y sujete el brazo arriba del codo con la otra.

**Segundo:** Mueva el brazo hacia atrás, dejando que el antebrazo cuelgue suelto. Manténgalo durante una respiración profunda y vuelva el brazo a la posición original. Repita 2-3 veces.

Repita el ejercicio con el otro brazo.



**Primero**



**Segundo**

## PRECAUCIÓN

Le rogamos que vaya bien suave con este estiramiento y preguntale a la persona que está ayudando si siente algún tipo de dolor. **Pare si esto ocurre.**

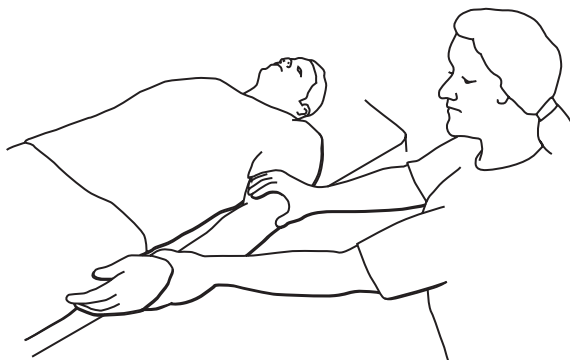
# EJERCICIOS DEL CODO Y DEL ANTEBRAZO

---

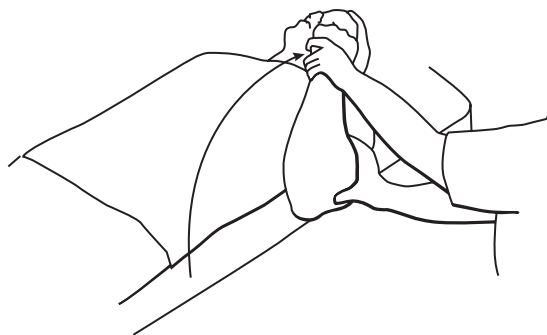
## Ejercicio 1

### Instrucciones al Ayudante

**Posición Inicial:** La persona se recuesta de espalda, brazos a los lados, las palmas hacia el cuerpo. Sujete la muñeca y la mano con una mano y estabilice el codo con la otra mano.



Suavemente levante la mano hacia el hombro, manteniendo el codo y el brazo superior sobre la cama. Vuelva a la posición original. Repita 2-3 veces.



Repita el ejercicio con el otro brazo.

# EJERCICIOS DEL CODO Y DEL ANTEBRAZO

---

## Ejercicio 2

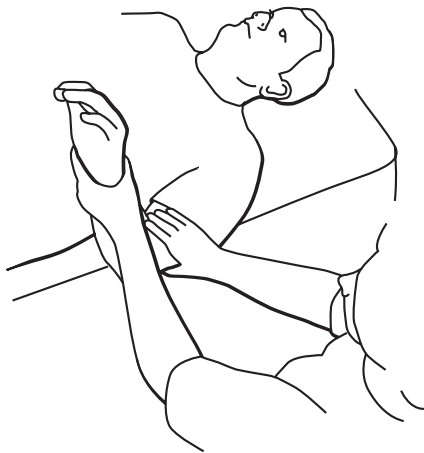
### Instrucciones al Ayudante

**Posición Inicial:** La persona se recuesta de espalda, brazos a los lados, las palmas hacia el cuerpo.

**Primero:** Levante el antebrazo, sujetando la muñeca y la mano con una mano. Estabilice el codo con la otra mano.

**Segundo:** Primero gire la mano hasta que la palma llegue hacia la cara de la persona, luego gire la mano alejando la palma de la cara. Repita 2-3 veces.

Repita el ejercicio con el otro brazo.



**Primero**



**Segundo**

# EJERCICIOS DE LA MANO Y DE LA MUÑECA

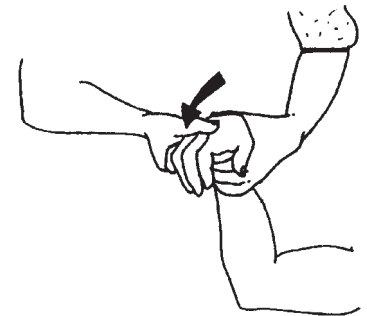
## Ejercicio 1

### Instrucciones al Ayudante

**Posición Inicial:** Con la persona acostada en su espalda, el brazo extendido al nivel del hombro, el codo doblado y la mano apuntando al techo. Sujete la mano de la persona con una mano y asegure la muñeca con la otra.



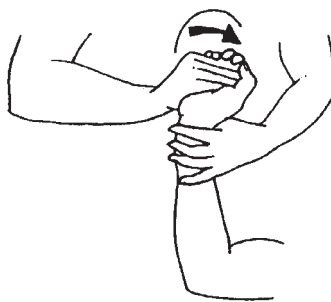
**Posición Inicial**



**Primero**

**Primero:** Doble la muñeca hacia adelante lo más posible.

**Segundo:** Doble la muñeca hacia atrás lo más posible.



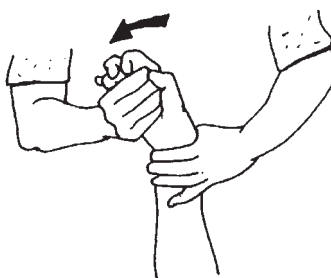
**Segundo**

**Tercero:** Vuelva a la posición original.



**Tercero**

**Cuarto:** Doble la muñeca lo más posible, hacia la dirección del meñique.



**Cuarto**

**Quinto:** Doble la muñeca lo más posible, hacia la dirección del pulgar.



**Quinto**

Vuelva a la posición original, descanse, y repita el ejercicio 2-3 veces.

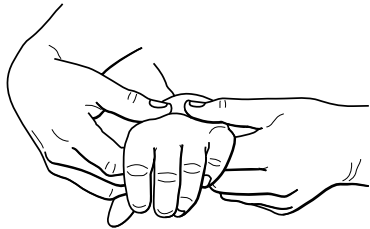
# EJERCICIOS DE LA MANO Y DE LA MUÑECA

---

## Ejercicio 2

### Instrucciones al Ayudante

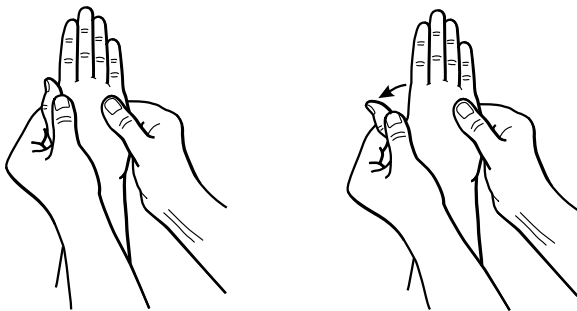
Tome la mano por los nudillos y suavemente levante con una mano y baje con la otra. Esto movera los huesos de la mano para estirar la palma.



## Ejercicio 3

### Instrucciones al Ayudante

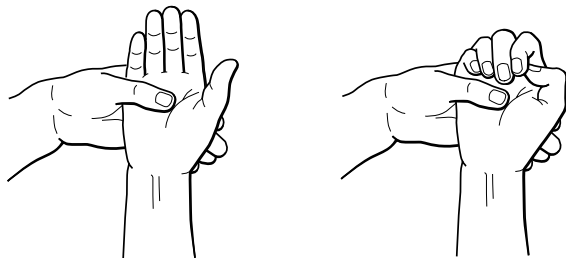
Tomando la mano y el pulgar, mueva el pulgar hacia afuera y hacia adentro.



## Ejercicio 4

### Instrucciones al Ayudante

Tome la mano para estabilizar la muñeca. Doble los dedos hacia adelante. Trate de que todas las articulaciones se doblen. Vuelva a la posición original.





# EJERCICIOS DEL TRONCO Y DE LA CADERA

---

## Ejercicio 1

**Consejo de seguridad para el Ayudante:** Tenga cuidado de no doblarse demasiado sobre la persona. Acomode la altura de la cama si es posible, o ponga una rodilla sobre la cama para darse más apoyo.

**Posición Inicial:** Con la persona estirada en su espalda. Coloque una mano bajo la rodilla y sujete el talón del pie con la otra.

**Primero:** Mantenga la rodilla recta y levante la pierna hasta que el talón esté elevado unas 4 pulgadas sobre la cama.

**Segundo:** Tráiga la pierna hacia usted.

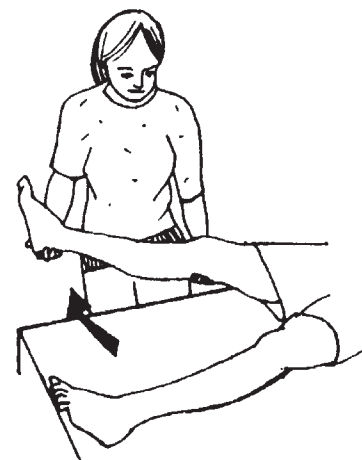
Vuelva a la posición original, descanse, y luego repita el ejercicio 2 o 3 veces.



Posición Inicial



Primero

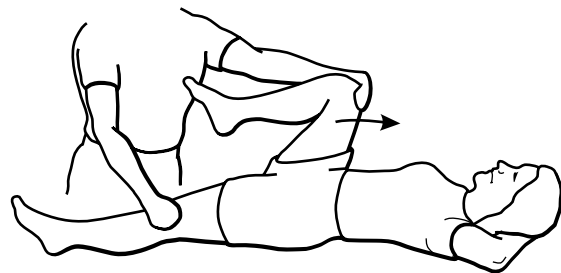


Segundo

## Ejercicio 2

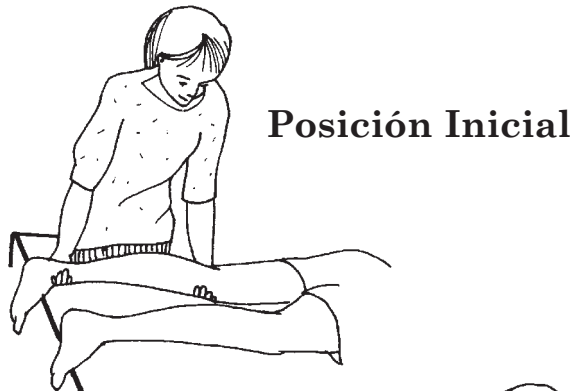
### Instrucciones al Ayudante

La persona está estirada en su espalda. El ayudante dobla la cadera y rodilla hacia el pecho. El ayudante debe estabilizar la pierna recta para lograr la extensión máxima de la cadera colocando una mano sobre la rodilla.



# EJERCICIOS DEL TRONCO Y DE LA CADERA

## Ejercicio 3



**Primero**



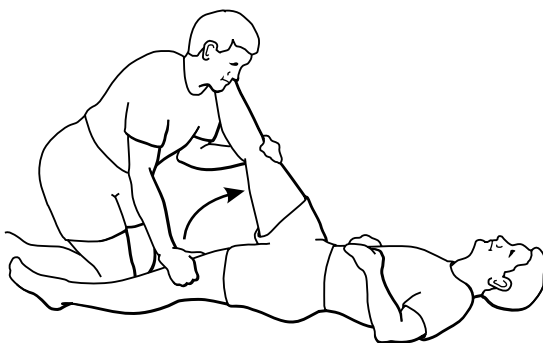
### **Instrucciones al Ayudante**

**Posición Inicial:** La persona está recostada boca abajo, pierna recta. Coloque una mano debajo de la pierna casi arriba de la rodilla, la otra mano debajo casi arriba del tobillo.

**Primero:** Mantenga la rodilla recta y levante la pierna siempre recta hasta que la rodilla quede a unas 4-6 pulgadas del colchón.

Vuelva a la posición original como comenzó, descanse, y luego repita el ejercicio 2 o 3 veces.

## Ejercicio 4



### **Instrucciones al Ayudante**

La persona de espalda. El Ayudante le levanta una pierna despacio—manteniendo las dos rodillas rectas. (Esto pueda ser un estiramiento pequeño si los tendones del muslo están entumecidos.)

## SUGERENCIA

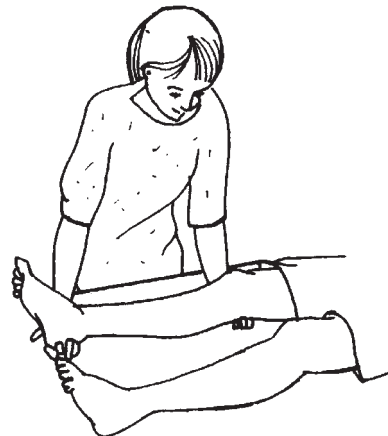
Trabajando juntos sobre una colchoneta es otra manera de mantener seguridad para todos.

# EJERCICIOS DEL TRONCO Y DE LA CADERA

## Ejercicio 5

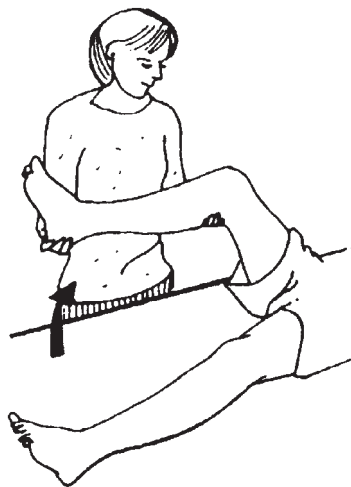
### Instrucciones al Ayudante

**Posición Inicial:** La persona de espalda. Coloque una mano bajo la rodilla y sujete el talón con la otra.



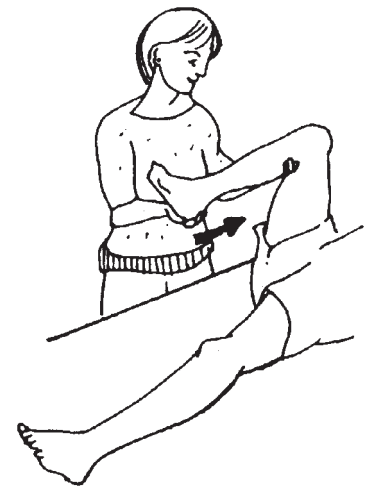
**Posición Inicial**

**Primero:** Levante la pierna, doblándola a la altura de la rodilla y la cadera.



**Primero**

**Segundo:** Siga moviendo la pierna, llevando la rodilla hacia el pecho hasta que la rodilla y la cadera estén dobladas lo más posible sin sentir dolor. La otra pierna debe estar recta sobre la cama.



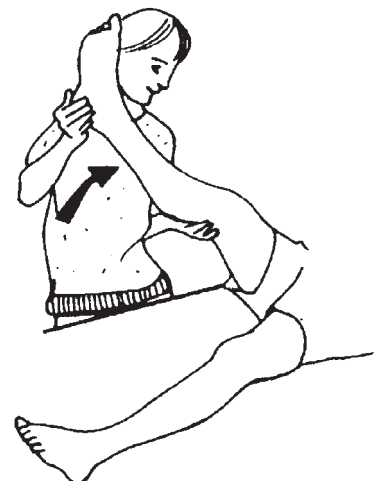
**Segundo**

**Tercero y Cuarto:** Baje la pierna y enderezca la rodilla levantando el pie.



**Tercero**

Vuelva a la posición original, descanse, y repita el ejercicio 2 o 3 veces.



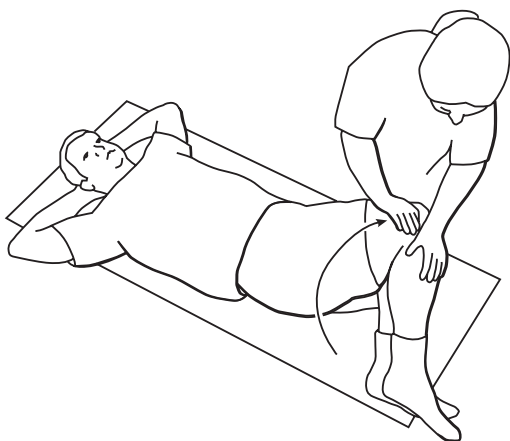
**Cuarto**

# EJERCICIOS DEL TRONCO Y DE LA CADERA

---

## Ejercicio 6

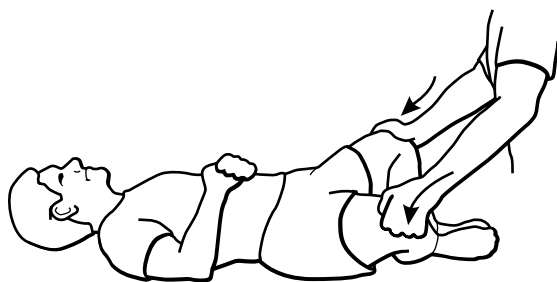
### Instrucciones al Ayudante



La persona de espalda mirando hacia arriba. Los brazos pueden estar como en el dibujo o a los lados. El ayudante dobla las rodillas hacia arriba, una a la vez, poniendo las plantas de los pies planos sobre la cama. El ayudante gira las rodillas despacito a un lado, a la posición inicial, y luego girándola despacito al otro lado. La idea es estirar el tronco y la cadera, no hacer que las rodillas toquen la cama.

## Ejercicio 7

### Instrucciones al Ayudante



La persona de espalda con las rodillas dobladas y los pies planos sobre la cama. El ayudante separa las rodillas despacito. Deje que la gravedad haga todo el esfuerzo si es posible. De otro modo, aplique un poco de presión a la parte interior de las rodillas. Coloque las manos al exterior de las rodillas y vuelva despacito a la posición como comenzó.

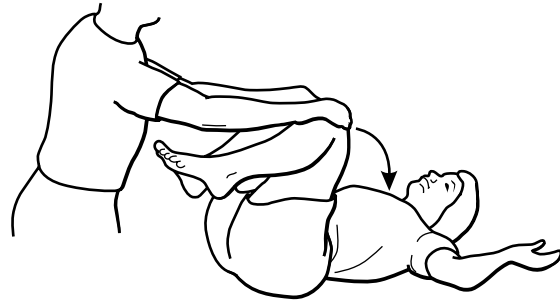
# EJERCICIOS DEL TRONCO Y DE LA CADERA

---

## Ejercicio 8

### Instrucciones al Ayudante

La persona de espalda con las rodillas dobladas. El ayudante levanta una rodilla y luego la otra y presiona las dos rodillas hacia el pecho. Después del estiramiento, el Ayudante baja un pie y luego el otro para evitar una torcedura.

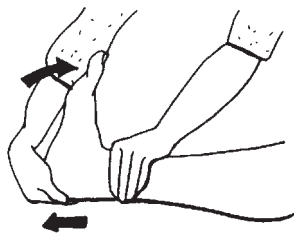


# EJERCICIOS DEL TOBILLO Y DE LOS PIES

## Ejercicio 1



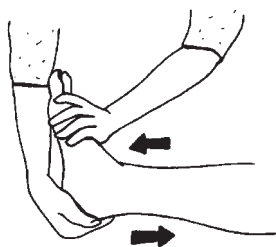
**Posición Inicial**



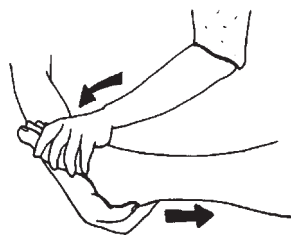
**Primero**



**Segundo**



**Tercero**



**Cuarto**

### **Instrucciones al Ayudante**

**Posición Inicial:** La persona de espalda. Sujete el talón con una mano, su antebrazo reposado contra el talón del pie. Controle el tobillo poniendo la otra mano sobre la pierna arriba del tobillo.

**Primero:** Presione su brazo contra el talón del pie (no a los dedos del pie), levantando el pie. A la misma vez, estire el talón hacia adelante.

**Segundo:** Descanse su brazo y mano y vuelva a la posición como comenzó.

**Tercero y Cuarto:** Coloque la mano sobre el empeine (casi a los dedos del pie), presionando el pie hacia abajo. A la vez, presione contra el talón con la mano. Vuelva a la posición original como comenzó, descanse, y luego repita el ejercicio 2 o 3 veces.

## PRECAUCIÓN

Mientras hace ejercicios del tobillo, es importante de mantener las rodillas un poco dobladas para prevenir la hiperextensión. Esto se puede lograr poniendo una toalla enrollada o un almohadón debajo de la rodilla que esta estirando. Estire despacio para prevenir un espasmo muscular. Si siente que viene un espasmo, pare de hacer el ejercicio.

# EJERCICIOS DEL TOBILLO Y DE LOS PIES

---

## Ejercicio 2

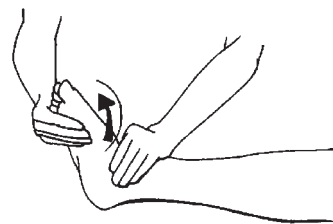
### Instrucciones al Ayudante

**Posición Inicial:** La persona esta estirada en su espalda. Sujete el pie de la persona con una mano, la palma de su mano manteniendo el talón. Sujete bien el tobillo con la otra mano.



**Posición Inicial**

**Primero:** Doble el pie hacia adentro con la planta del pie hacia el otro pie.



**Primero**

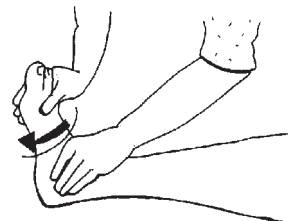
**Segundo:** Vuelva a la posición original.

**Tercero:** Doble el pie hacia afuera con la planta del pie hacia la otra dirección.



**Segundo**

Vuelva a la posición original, descanse, y repita el ejercicio 2 o 3 veces.



**Tercero**

# EJERCICIOS DEL TOBILLO Y DE LOS PIES

---

## Ejercicio 3

### Instrucciones al Ayudante

**Posición Inicial:** La persona de espalda. Sujete los dedos del pie con una mano. Sujete bien el pie con la otra mano.

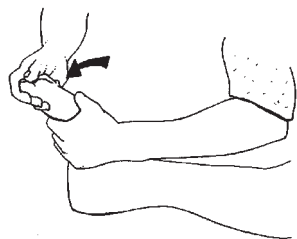
**Primero:** Doble los dedos del pie hacia abajo.

**Segundo:** Enderezca los dedos del pie y estirelos suavemente en la otra dirección.

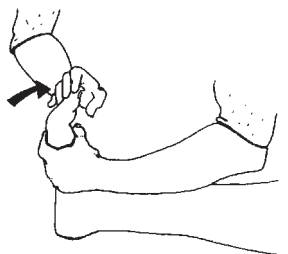
Vuelva a la posición original, descanse, y luego repita el ejercicio 2 o 3 veces.



**Posición Inicial**



**Primero**



**Segundo**



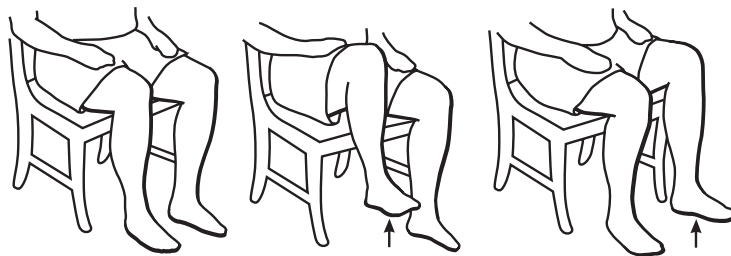
# EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN AL SENTARSE

---

Los siguientes ejercicios son apropiados para las personas que se pueden sentar sin ningún apoyo a la orilla de una cama o silla.

## Ejercicio 1

Mantenga su equilibrio mientras deja los brazos sobre las rodillas. Si es posible, levante una pierna, luego la otra, como en el dibujo. Si no, puede mover el talón del pie hacia adelante y hacia atrás sobre el suelo.



## Ejercicio 2

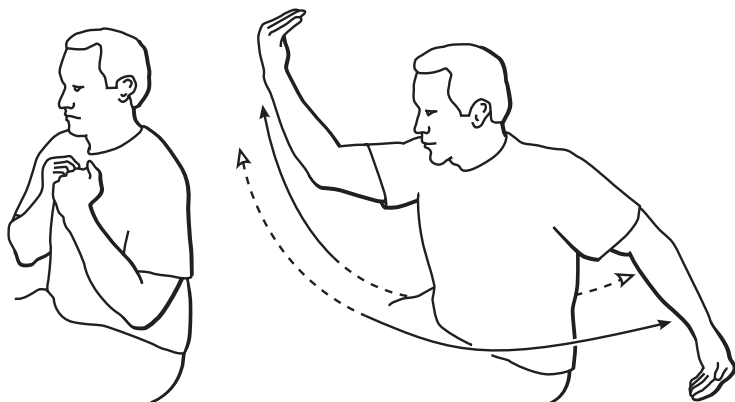
Con sus brazos a los lados y los codos doblados a 90 grados, doble la mano derecha con la palma hacia arriba. Doble la mano izquierda con la palma hacia abajo. Luego muévalas simultáneamente para que la palma de la mano derecha dé hacia abajo y la de la izquierda dé hacia arriba. Hágalo varias veces en sucesión rápida.



# EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN AL SENTARSE

---

## Ejercicio 3



Empiece con las dos manos al medio del pecho. Levante un brazo hacia arriba y hacia adelante mientras simultáneamente estira el otro brazo hacia atrás. Después vuelva a la posición original y repita el ejercicio en la otra dirección. Trate de repetir los dos movimientos 5 veces.

## PRECAUCIÓN

Si tiene problema con el equilibrio o a “inseguridad”, NO haga estos ejercicios sin primero consultar con un doctor o fisioterapeuta.

# LAS MEJORES POSICIONES PARA LA ESPASTICIDAD

---

## ESPASTICIDAD

La espasticidad se define como una tensión fuerte o rigidez de los músculos debido a un creciente tono muscular que se empeora cuando los músculos súbitamente se estiran o se mueven. Sin embargo, el ejercicio, bien hecho, es esencial para poder manejar bien la espasticidad.

### **Los siguientes consejos pueden resultar útiles:**

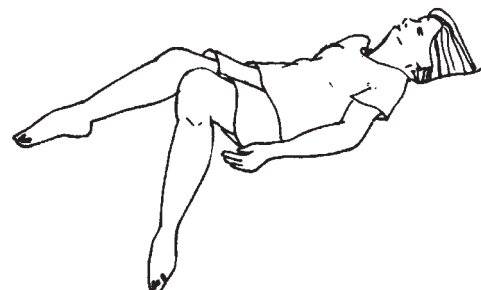
1. Evite posiciones que causen o empeoren la espasticidad.
2. Los ejercicios lentos que ayudan a estirar los músculos a su mayor alcance pueden ayudar.
3. Tome en cuenta que mover un músculo espástico a una nueva posición puede causar más espasticidad. Si esto ocurre, deje pasar algunos minutos para que los músculos descansen.
4. Mientras hace ejercicios, trate de mantener la cabeza recta (no inclinada a un lado).
5. Si usa medicina anti-espástica, haga los ejercicios aproximadamente una hora después de haber tomado la medicina.
6. Debe verificar frecuentemente la dosis de la medicina anti-espástica, debido a fluctuaciones en la severidad de la espasticidad.
7. Repentinos cambios de espasticidad pueden ocurrir cuando se contraen infecciones, llagas en la piel, incluso zapatos o vestimentas demasiado ajustadas.

# LAS MEJORES POSICIONES PARA LA ESPASTICIDAD

---

## ESPASTICIDAD DEL FLEXOR

La Espasticidad del Flexor es muy común en personas con Esclerosis Múltiple. Las caderas y las rodillas se mantienen doblados con las caderas hacia adentro. Es menos común que las caderas y las rodillas estén hacia afuera. Las rodillas están flexionadas y los pies suelen estar apuntando hacia abajo.



## ESPASTICIDAD DEL EXTENSOR

La espasticidad del Extensor es menos común. La cadera y las rodillas se mantienen estiradas con las piernas bien juntas o cruzadas con un pie apuntando hacia abajo.



## RECUERDE

Recuerde que debe evitar cualquier ejercicio que acentúe la posición que Ud. sabe que está asociada con su espasticidad. Por ejemplo, si tiene espasticidad del extensor, dígame al ayudante que no le haga ejercicios que enderezcan la cadera y la rodilla.

Es importante recordar que las posiciones que se describen en esta sección están incluidas para que usted pueda reducir la espasticidad. Si no logra reducir la espasticidad, consulte a su doctor o fisioterapeuta.

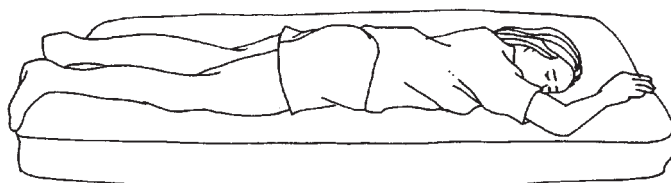
# LAS MEJORES POSICIONES PARA LA ESPASTICIDAD

---

## Situando su cuerpo de manera que pueda reducir la espasticidad

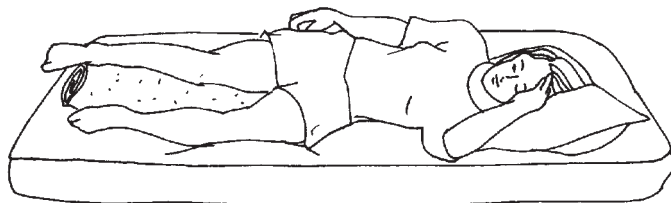
### 1. Acostándose boca abajo (posición tendida)

Esta es una buena posición si tiene espasticidad del flexor de la cadera y de la rodilla. Recuerde de dejar pasar algunos minutos para que los músculos de la cadera se relajen en esta nueva posición. Si es posible, deje que los dedos del pie y los pies cuelgen a orillas de la cama para que el tobillo encuentre una posición neutral. Al mismo tiempo que descansa la cadera, también descansarán los músculos del peroné.



### 2. Acostándose boca arriba (posición supina)

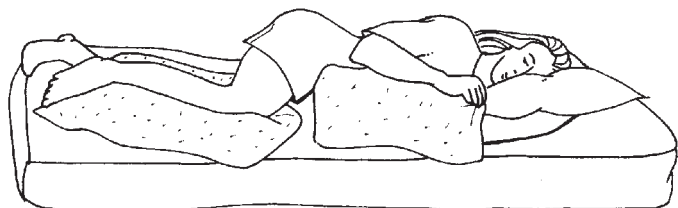
Si sus rodillas tienen tendencia a doblarse hacia adentro, trate de poner una almohada o toalla entre las rodillas. Tómese el tiempo para que las piernas se acostumbren y relajen en esta nueva posición. Una almohada debajo de las rodillas aumenta la flexión de la rodilla y esto debe evitarse.



# LAS MEJORES POSICIONES PARA LA ESPASTICIDAD

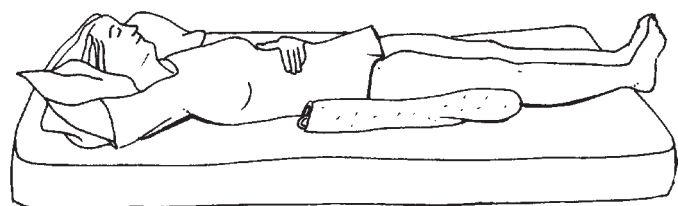
---

## 3. Acostándose de lado (de costado)



Esta es una excelente posición si las caderas y rodillas tienen tendencia a la espasticidad extensor. En posición de lado, doble la rodilla de la pierna de arriba y deje que la rodilla de la pierna de abajo quede estirada. También puede doblar una almohada o toalla y colocarla entre sus piernas.

## 4. Como corregir la cadera dirigida hacia afuera

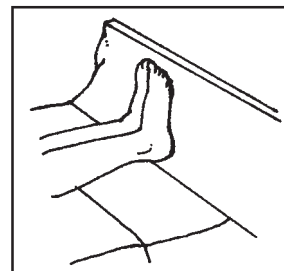
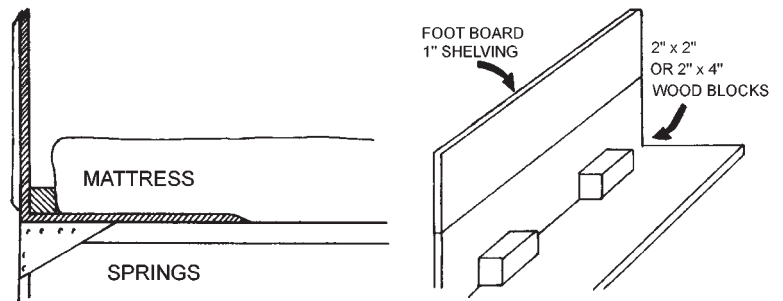


Si las caderas y rodillas asumen posición “de rana” debido a la espasticidad, trate de acostarse de espalda. Póngale parte de la almohada, o de una toalla grande (como de playa) bajo el muslo (de cadera a rodilla). Luego, doble y ajuste la toalla o almohada para que su cadera y rodillas se ubiquen en línea. Las rodillas deben apuntar hacia el techo.

# LAS MEJORES POSICIONES PARA LA ESPASTICIDAD

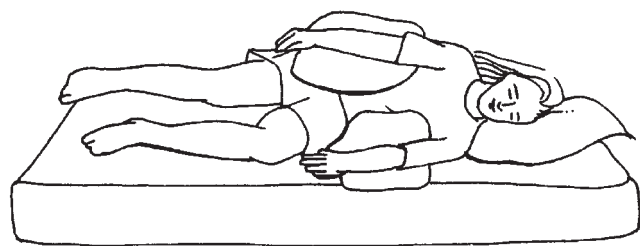
## 5. Como corregir el pie que apunta hacia abajo

Si sus tobillos y pies apuntan hacia abajo, trate de poner los tobillos y pies en posición neutral—o sea, con los dedos del pie apuntando hacia el techo. La mejor manera de conseguir esta posición es poniendo los pies contra una tabla “descansa-pies” acolchonada. Se puede construir una fácilmente si su cama no tiene una. O puede preguntar al terapeuta o doctor sobre tablillas para descansar los tobillos.



## 6. Como corregir los codos doblados

Si sus codos tienen tendencia a doblarse, y sus brazos se quedan siempre pegados a los costados, trate de recostarse con los brazos hacia afuera, sobre almohadas, y las palmas de sus manos hacia abajo.



# INDICE DE TÉRMINOS ESPECIALES

---

## **SU DOCTOR O FISIOTERAPEUTA PUEDE USAR LOS SIGUIENTES TÉRMINOS TÉCNICOS:**

**Campo de Movimiento:** el posible alcance de movimiento de una articulación.

**Campo de Movimiento Pasivo:** el posible alcance de movimiento de una articulación cuando se mueve con ayuda (por ejemplo un terapeuta, ayudante o un instrumento mecánico).

**Campo de Movimiento Activo:** el posible alcance de movimiento de una articulación cuando se mueve sin ayuda.

**Espasticidad:** tensión fuerte o rigidez de un músculo debido al aumento del tono muscular como reacción a un estiramiento exagerado.

**Contracturas de las Articulaciones:** una limitación fija en el campo de movimiento que impide la función de una articulación.

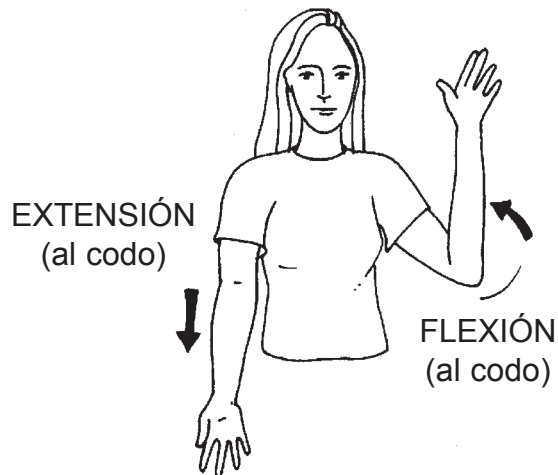
**Atrofia Muscular por Desuso:** la reducción en tamaño—y a la larga en la fuerza del tejido muscular por no ser contraído por algún período de tiempo.



# INDICE DE TÉRMINOS ESPECIALES

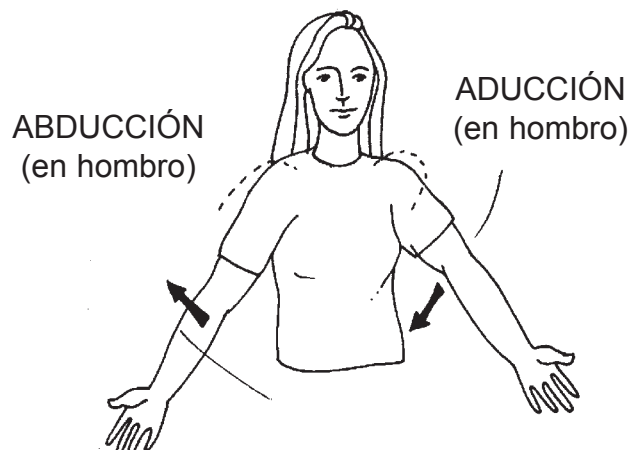
---

## Ejercicios de Movimientos Básicos:



**A. Flexión** es el acto de mover una articulación que permite la movilidad de una extremidad.

**B. Extensión** es el acto de mover una articulación que permite estirar una extremidad.



**C. Abducción** es el acto de mover una articulación de manera que la extremidad se aleja del cuerpo.

**D. Aducción** es el acto de mover una articulación de manera que la extremidad se acerca al cuerpo.



***La Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple está orgullosa de ser una fuente de información de esta desafiante enfermedad. Nuestros comentarios están basados en consejos de profesionales, experiencia publicada, y opiniones de expertos, pero no representan consejos terapéuticos individuales o prescripciones. Para información y consejo individual, por favor consulte a su doctor.***

*La Sociedad publica muchos folletos y artículos sobre diferentes aspectos del EM. Para pedirlos, o para recibir más información, llame a la National MS Society al número 1-800-FIGHT-MS (1-800-344-4867). Seleccione Opción #1 para la oficina más cercana.*

*Algunos de nuestros folletos más populares incluyen:*

- ❖ Exercise as Part of Everyday Life
- ❖ Taming Stress in Multiple Sclerosis
- ❖ Managing MS Through Rehabilitation
- ❖ Living with MS

***Departamento de Comunicaciones  
National Multiple Sclerosis Society  
733 Third Avenue, New York, NY 10017-3288  
Tel: (212) 986-3240 Fax: (212) 986-7981  
Página de web: [nationalmssociety.org](http://nationalmssociety.org)***

- **La Sociedad Nacional de MS se dedica a acabar con los efectos devastadores de la esclerosis múltiple.**
- **Para información:  
1-800-FIGHT-MS (1-800-344-4867)  
Página de web: [nationalmssociety.org](http://nationalmssociety.org)**

