

NEUROLOGÍA

ESCLEROSIS MÚLTIPLE [ICD-10: G35]

INTRODUCCION

Toda persona con Esclerosis Múltiple, EM, no importe la severidad de su habilidad o incapacidad, necesita tener actividad física regular. La falta de ejercicios puede tener serias consecuencias en su salud, tales como estreñimiento o hasta aumentar el riesgo de enfermedades del corazón. Los ejercicios no solamente brindan un sentido de bienestar general sino que también son importantes en la prevención de otros problemas asociados con la esclerosis múltiple. En esta sección se enfocan aspectos básicos que le ayudarán a realizar ejercicios de estiramientos y movimientos suaves de músculos y tendones sólo.

Los siguientes ejercicios pueden dividirse en cinco categorías, una de las cuales es la relajación. Todos ellos son muy importantes para las personas con EM.

Flexibilidad: significa estirar bien los músculos y tendones mientras se mantiene la movilidad de las articulaciones. Estas actividades previenen la rigidez y previenen la reducción de la movilidad, la debilidad, y la espasticidad. Si no se hace ejercicios, la rigidez puede resultar en contracturas dolorosas que inmovilizan las articulaciones en posición rígida permanente y sin poder doblarlas.

Fortalecimiento: es incrementar la fuerza o el poder de los músculos. Estos se pueden fortalecer levantando una extremidad contra la gravedad, levantando pesas, o a través de resistencia, empujando contra una pared, o la resistencia que tiene un peso o goma elástica para ejercicios. Fortalecerse por medio del ejercicio puede reducir la fatiga.

Resistencia: es mejorar la función del corazón y los pulmones. Los ejercicios aeróbicos hacen que el corazón y los pulmones trabajen más y aumenten la resistencia, reduzcan el riesgo de enfermedades del corazón, y ayuden a mantener el peso y el nivel normal del colesterol. El caminar, la natación, o el uso de bicicleta estacionaria son actividades físicas para desarrollar la resistencia.

Equilibrio y Coordinación: consisten en el mejoramiento de la calidad y seguridad de sus movimientos. Los ejercicios rítmicos de las manos o pies y ciertas actividades específicas, normalmente bajo la dirección de un fisioterapeuta, pueden mejorar el equilibrio y la coordinación.

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.

RECOMENDACIONES

No use ropa que limite su libertad de movimientos.

Asegúrese de 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.) También puede tratar con paños fresco a la cabeza, un chaleco o un paño al cuello. No esfuerce ninguna parte de su cuerpo. Si siente dolor no continúe. Consulte a su doctor antes de tratar el mismo movimiento nuevamente. Si el dolor sigue, déjelo y haga otro ejercicio que no le cause dolor.

Vaya despacio. Todos los movimientos deben hacerse igualmente, dejando tiempo para que los músculos se estiren y relajen. Un movimiento repentino puede aumentar la espasticidad o rigidez. Trate de mantener un máximo de estiramiento por lo menos 60 segundos sin que le cause incomodidad. El contar en voz alta puede ayudar. Luego vuelva a la posición original como comenzó.

Vaya avanzando y progresando en sus movimientos. La idea es aumentar los movimientos libres con el menor dolor posible. Por lo tanto es importante poder distinguir entre el dolor y la sensación misma del estiramiento. El estirarse es bueno; el dolor no. Si un lado es más débil que el otro, use el lado más fuerte para mover el lado más débil. Su doctor o fisioterapeuta le puede ayudar con esto.

Recuerde respirar rítmicamente y descansar los músculos de la cara durante cada movimiento. Hay tendencia de hacer muecas o detener la respiración mientras uno hace nuevos movimientos.

Evite el sobreesfuerzo. Incluya períodos de descanso y beba agua fresca para evitar el sobrecalentamiento o deshidratación.

Busque la mejor hora del día para hacer sus ejercicios. Algunos encuentran que es mejor por la mañana mientras otros encuentran que ayuda poder dividir los ejercicios entre una sesión por la mañana y otra por la tarde o por la noche.

Flexión de cabeza alternativa adelante y atrás

Siéntese en un silla con respaldo recto. Inclina la cabeza hacia atrás (mire hacia arriba). Hágalo despacio; no eche la cabeza repentinamente hacia atrás. Los hombros siempre deben estar bajos y relajados. Inclina la cabeza hacia adelante (mirando hacia abajo).



Flexión lateral de cabeza alternativa

Siéntese en un silla con respaldo recto. Incline la cabeza de manera que la oreja llegue al hombro, primero de un lado y después del otro. El movimiento es continuo y no deben elevarse los hombros, lo cual es un defecto frecuente



Giros de cabeza alternativos

Siéntese en una silla con respaldo recto. Mantenga la vista al frente y gire la cabeza a izquierda y derecha intentando mirar por encima de cada hombro. Los hombros deben estar bajos y relajados y la barbilla se debe mantener en el mismo plano horizontal. Repita 5 o 6 veces

