

ESPASTICIDAD, EJERCICIOS, POSTURAS Y E.M.

ESPASTICIDAD

La espasticidad se define como una tensión fuerte o rigidez de los músculos debido a un creciente tono muscular que 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 algún medicamento antiespástico, haga los ejercicios aproximadamente una hora después de haberlo tomado.
6. Compruebe frecuentemente la dosis del

medicamento anti-espástico, debido a las fluctuaciones en la severidad de la espasticidad.

7. Pueden ocurrir cambios repentinos de la espasticidad cuando se contraen infecciones, se producen llagas o ulceraciones de la piel, o incluso por usar zapatos o ropas demasiado ajustadas.



ESPASTICIDAD DEL FLEXOR

La espasticidad del flexor es muy común en las 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

enderezan 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.



Posturas que reducen 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 cuelguen 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.



3. Acostándose de lado (de costado)

Esta es una excelente posición si las caderas y rodillas tienen tendencia a la espasticidad del 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.



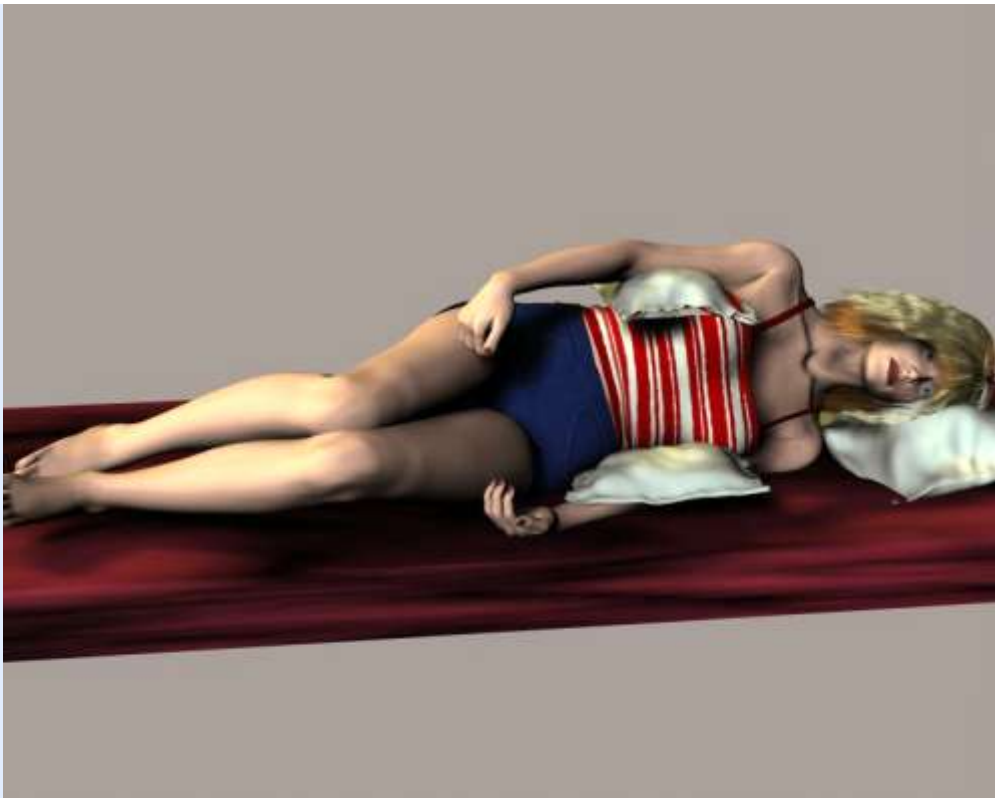
4. Como corregir la cadera dirigida hacia afuera

Si las caderas y rodillas asumen posición “de rana” debido a la espasticidad, trate de acostarse de espalda. Ponga 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.

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.