

# GUÍA DE EJERCICIOS 2015 PARA PERSONAS CON ESCLEROSIS MÚLTIPLE

MAYO 15, 2015 2 COMENTARIOS

La Multiple Sclerosis Trust del Reino Unido, ha elaborado **una guía** con los **ejercicios que las personas con EM pueden practicar, para trabajar las diferentes áreas del cuerpo afectadas** (postura, equilibrio, estabilidad del tronco, control de la pelvis, fuerza, estiramientos, respiración, y brazos y manos).

Si se tienen **dudas o problemas** respecto a la realización de alguno de los ejercicios, **siempre se debe consultar con un fisioterapeuta especialista.**

## Ejercicios posturales

### EJERCICIO 1 – HACER EL PUENTE

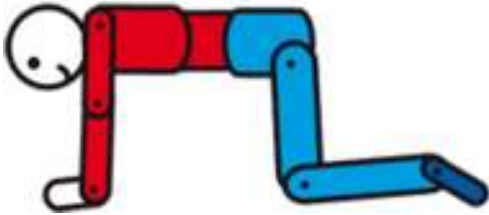
- **Ayuda a:** Estabilidad del tronco / Fuerza.
- **Posición inicial:** Estirado con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo/cama a una distancia aproximada entre los dos pies de 30 cm.
- **Paso 1:** Tensar los glúteos. Después, levantarlos del suelo para formar un puente. Aguantar en esta posición.
- **Paso 2:** Bajar lentamente. Repetir 3-5 veces. Asegurarse de subir y bajar de manera recta, siempre tratando de no vacilar.



### EJERCICIO 2 – ESTIRAMIENTO DE PIERNAS

- **Ayuda a:** Estabilidad del tronco / Fuerza.
- **Posición inicial:** Arrodillado a cuatro patas, con el peso bien distribuido entre las cuatro extremidades.
- **Paso 1:** Levantar una pierna recta hacia atrás y mantener la posición.

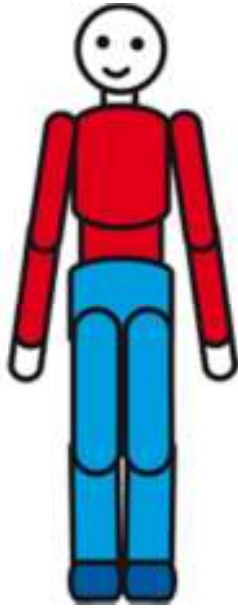
- **Paso 2:** Bajar lentamente. Repetir con la otra pierna. Si no se puede levantar la pierna del suelo, realizar el ejercicio deslizando la pierna hacia atrás, manteniendo los dedos de los pies en contacto con el suelo. Repetir 3-5 veces con cada pierna. Estar arrodillado puede suponer un cansancio importante; por ello, uno debe asegurarse de que después podrá descansar y de que es capaz de levantarse del suelo por sí solo. Si no está convencido de sus propias capacidades, siempre es recomendable que haya alguna persona en casa cuando se hagan este tipo de ejercicios.



## Ejercicios para trabajar el equilibrio

### EJERCICIO 1 – EQUILIBRIO CON LOS PIES JUNTOS

- **Ayuda a:** Equilibrio.
- **Posición inicial:** De pie, con los pies lo más cerca posible el uno del otro. Si es necesario, ayudarse con la pica de la cocina o el respaldo de una silla para llegar a esta posición.
- **Paso 1:** Cuando se consiga estabilidad, soltar el apoyo y mantener el equilibrio. Contar el número de segundos en equilibrio, con el objetivo de llegar a los 20 segundos si es posible.
- **Paso 2:** Si se puede, probar a mantener el equilibrio con los ojos cerrados, siempre con mucho cuidado. Es posible que no se pueda llegar a los 20 segundos sugeridos, pero siempre se puede trabajar con el objetivo de ir aumentando el tiempo en equilibrio.



## EJERCICIO 2 – EQUILIBRIO CON UNA PIERNA

- **Ayuda a:** Equilibrio.
- **Posición inicial:** De pie, con los pies un poco separados. Realizar el ejercicio enfrente de un objeto que permita apoyarnos (silla o pica de la cocina).
- **Paso 1:** Intentar levantar una pierna del suelo y mantener el equilibrio. Bajarla y probar con la otra pierna. Contar los segundos, con el objetivo de llegar a los 15 segundos si es posible.
- **Paso 2:** Si uno se ve con suficiente coraje, probar a mantener el equilibrio con los ojos cerrados, pero siempre con mucho cuidado y agarrándose a algún objeto estable. Si no se puede llegar a la cifra de segundos sugerida, trabajar con el objetivo de ir aumentando el tiempo en equilibrio.

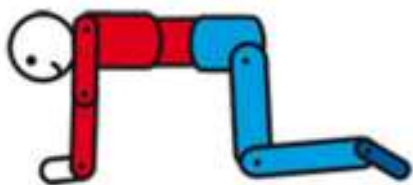


Estos ejercicios son muy complicados y están señalados para personas con muy poca afectación del equilibrio.

## Ejercicios para trabajar la estabilidad del tronco

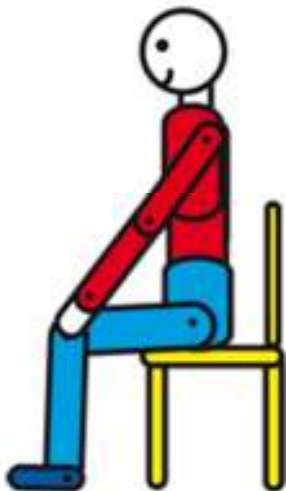
### EJERCICIO 1 – ESTIRAMIENTO DE BRAZOS Y PIERNAS

- **Ayuda a:** Estabilidad del tronco / Fuerza.
- **Posición inicial:** Arrodillado a cuatro patas, con el peso bien distribuido entre las cuatro extremidades.
- **Paso 1:** Levantar un brazo y la pierna opuesta al mismo tiempo. Estirar ambos miembros.
- **Paso 2:** Mantener y, después, bajar lentamente. Repetir con el otro brazo y la otra pierna. Repetir 3-5 veces. Estar arrodillado puede suponer un cansancio importante; por ello, uno debe asegurarse de que después podrá descansar y de que es capaz de levantarse del suelo por sí solo. Si no está convencido de sus propias capacidades, siempre es recomendable que haya alguna persona en casa cuando se hagan este tipo de ejercicios.



### EJERCICIO 2 – SENTARSE Y LEVANTARSE

- **Ayuda a:** Postura / Equilibrio / Estabilidad del tronco / Fuerza.
- **Posición inicial:** Sentado sobre una superficie firme: por ejemplo, en el borde de la cama, en un taburete/silla o, incluso, en el lavabo.
- **Paso 1:** Poner las manos sobre las rodillas y empujar hacia abajo, de manera que se haga fuerza para ponerse de pie. Una variante podría ser: Levantarse a la vez que se sostiene la barriga con las manos y contar hasta 3. Después, comenzar a doblar las rodillas mientras se llevan las manos a las rodillas y, lentamente, sentarse otra vez. Ponerse de pie desde una posición sentada es un ejercicio muy bueno para fortalecer las piernas, y también puede serlo para desafiar el equilibrio. Si no se dispone de tiempo para realizar muchos ejercicios, este es muy recomendable, ya que trabaja a la vez diferentes aspectos del cuerpo. Si es posible, realizar este ejercicio sin utilizar los brazos. Repetir el ejercicio 3-5 veces. Si no se tiene demasiado equilibrio, el ejercicio puede realizarse enfrente de una mesa y así apoyarse si es necesario.

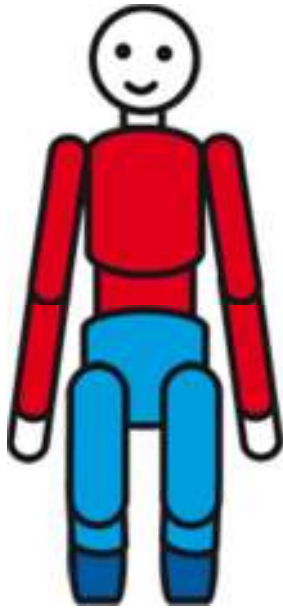


## Ejercicios para ayudar con el control de la pelvis

### EJERCICIO 1 – RODAMIENTO DE RODILLA

- **Ayuda a:** Control de la pelvis / Estiramientos.
- **Posición inicial:** Estirado con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo/cama.
- **Paso 1:** Mover las rodillas hacia la izquierda poco a poco. Volver las rodillas al centro.
- **Paso 2:** Mover las rodillas poco a poco hacia el lado derecho y volver de nuevo al centro. Asegurarse de que los dos hombros están en contacto con el suelo/cama.

Repetir 3-5 veces a cada lado. No tener prisa y, en ningún caso, dejar caer las rodillas de golpe.



## EJERCICIO 2 – INCLINACIÓN DE LA PELVIS

- **Ayuda a:** Postura / Estabilidad del tronco / Control de la pelvis.
- **Posición inicial:** Estirado con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo/cama a una distancia aproximada entre los dos pies de 30 cm.
- **Paso 1:** Coger aire. En el momento de expulsarlo, levantar un poco el cuello, tensar la barriga intentando mirar el ombligo, de manera que la pelvis se incline para aplanar la zona lumbar sobre la cama/suelo.
- **Paso 2:** Soltar y repetir 3-5 veces.



## Ejercicios para aumentar la fuerza

### EJERCICIO 1 – ELEVACIÓN DE BRAZOS

- **Ayuda a:** Fuerza.

- **Posición inicial:** Sentado sobre una superficie firme: por ejemplo, en el borde de la cama, en un taburete/silla o, incluso, en el lavabo. Este ejercicio también se puede realizar estirado.
- **Paso 1:** Sostener un paraguas, una vara, un rodillo o algún objeto similar, a la altura de la cadera.
- **Paso 2:** Mantener los codos rectos, elevar el paraguas hacia arriba, si se puede, por encima de la cabeza, siempre que no cause ningún tipo de dolor. Bajar los brazos lentamente. Repetir 3-5 veces.



## Ejercicios de estiramientos

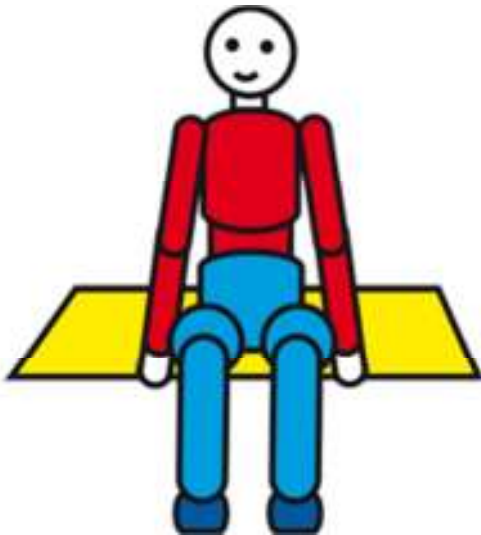
### EJERCICIO 1 – FLEXIÓN DE RODILLA

- **Ayuda a:** Estiramientos.
- **Posición inicial:** Estirado con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo/cama a una distancia aproximada entre los dos pies de 30 cm.
- **Paso 1:** Con la ayuda de las manos, levantar una de las rodillas hasta el pecho, manteniendo la otra pierna estirada.
- **Paso 2:** Volver a la posición inicial y repetir con la otra pierna. Repetir 3-5 veces con cada pierna.



## EJERCICIO 2 – INCLINACIÓN LATERAL

- **Ayuda a:** Estiramientos.
- **Posición inicial:** Sentado en el borde de la cama o en un sofá, con los pies en el suelo.
- **Paso 1:** Deslizar una mano hacia un lado de la cama, mientras el tronco se alarga y estira. Mantener la cabeza siempre mirando hacia adelante.
- **Paso 2:** Volver al centro y repetir hacia el otro lado. Repetir 3-5 veces a cada lado.



## Ejercicios de respiración

Si no se lleva una vida muy activa, se tiende a respirar de manera menos profunda y, por tanto, también de manera menos eficiente. **Los ejercicios de respiración también juegan un papel importante en la mejora de la postura y en la ejercitación tanto del diafragma como de los músculos abdominales.**

Este tipo de ejercicios pueden ser divertidos; por ejemplo, actividades como cantar o silbar sirven para ejercitar la respiración. No importa si se hace bien o mal; en cualquier caso, los esfuerzos harán reír, y esta siempre es una terapia positiva para todos.

Si no se puede silbar o cantar, se puede probar a realizar un soplido largo y lento; comprobar cuánto tiempo se tarda en sacar todo el aire de los pulmones hacia fuera,

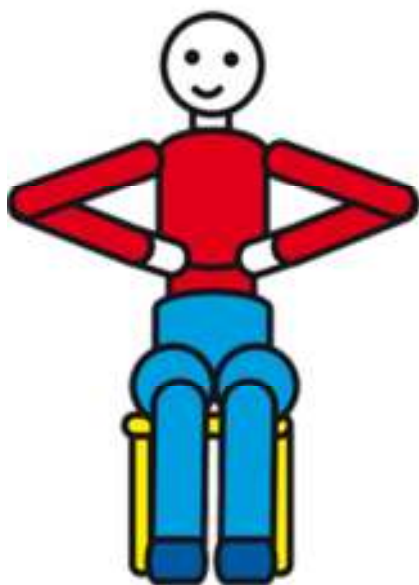


contando mentalmente. Si se puede llegar a 20 o 30 segundos, se está haciendo muy bien.

Estos ejercicios se pueden realizar en cualquier momento del día. Muchos de ellos, incluso, mientras se mira la televisión. Es útil usar alarmas o señales para recordar que se tienen que hacer. También, es recomendable combinar los ejercicios de respiración con otros para que no se produzcan mareos.

## EJERCICIO 1 – EXHALAR

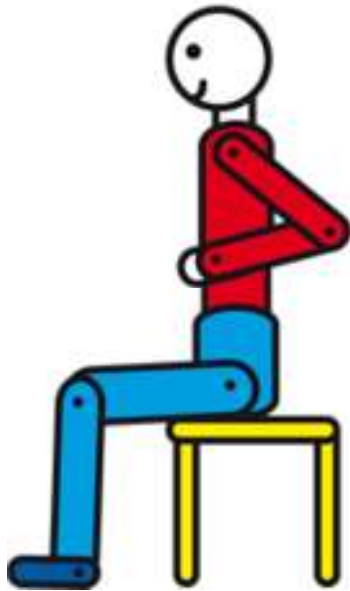
- **Ayuda a:** Postura / Respiración.
- **Posición inicial:** Sentado sobre una superficie firme: por ejemplo, en el borde de la cama, en un taburete/silla o, incluso, en el lavabo.
- **Paso 1:** Colocar las manos sobre la parte baja de las costillas. Realizar una respiración profunda. Sentir cómo se llena de aire el espacio que hay debajo de las manos.
- **Paso 2:** Exhalar el aire de los pulmones de manera continua hasta tener la sensación de que no queda aire. Repetir sólo 2-3 veces, ya que puede provocar mareos si se hace más veces.



## EJERCICIO 2 – INSPIRAR

- **Ayuda a:** Postura / Respiración.
- **Posición inicial:** Sentado sobre una superficie firme: por ejemplo, en el borde de la cama, en un taburete/silla o, incluso, en el lavabo.

- **Paso 1:** Colocar una mano en el centro sobre el estómago, justo debajo de la caja torácica. Inhalar y tratar de llenar de aire el espacio que hay debajo de las manos, de manera que el estómago se empuje hacia fuera a la vez que se aspira. Este ejercicio puede ser bastante complicado y, por tanto, puede necesitarse un poco de práctica. Sólo repetir 2-3 veces cada vez que se intenta, ya que puede provocar mareos.



## Ejercicios de brazos y manos

### EJERCICIO 1 – DESLIZAR POR LA MESA

- **Ayuda a:** Estiramientos.
- **Posición inicial:** Sentado en una mesa.
- **Paso 1:** Poner las manos sobre un trapo o una toalla. Utilizando el trapo, deslizar las manos hacia adelante lejos del cuerpo, de manera que se alargue y estire el tronco hacia adelante.
- **Paso 2:** Volver a la posición inicial. Repetir 3-5 veces.



## EJERCICIO 2 – TOCARSE LOS DEDOS

- **Ayuda a:** Movilidad / Coordinación.
- **Posición inicial:** Sentado sobre una superficie firme: por ejemplo, en el borde de la cama, en un taburete/silla o, incluso, en el lavabo. Este ejercicio también se puede realizar estirado.
- **Paso 1:** Doblando el codo o descansando sobre el brazo de una silla, tocar la punta de cada dedo con el pulgar.
- **Paso 2:** Bajar y repetir con el otro brazo. Repetir 3-5 veces cada lado.



Fuente Original: [Multiple Sclerosis Trust](#) , en inglés: [guía](#)

Extraído de : [fundaciongaem.org](#)

