

¿QUÉ ES EL DESACONDICIONAMIENTO FÍSICO?

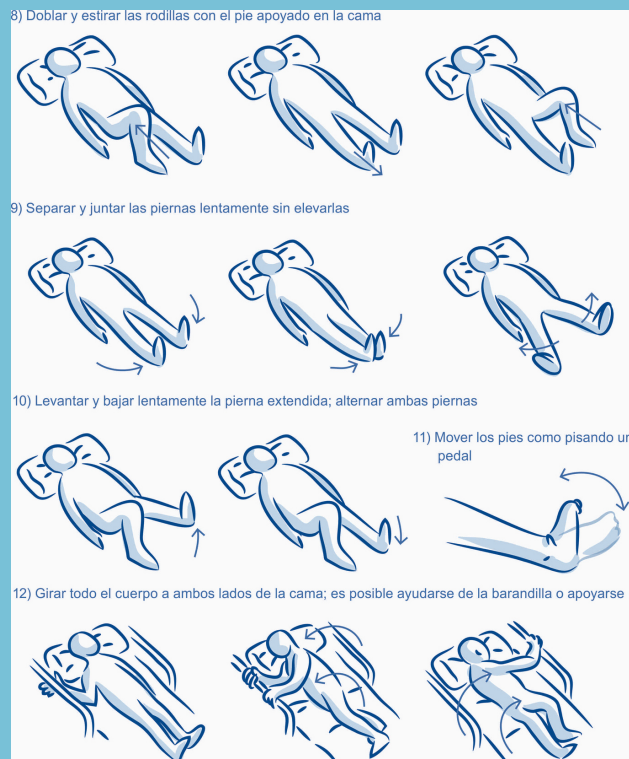
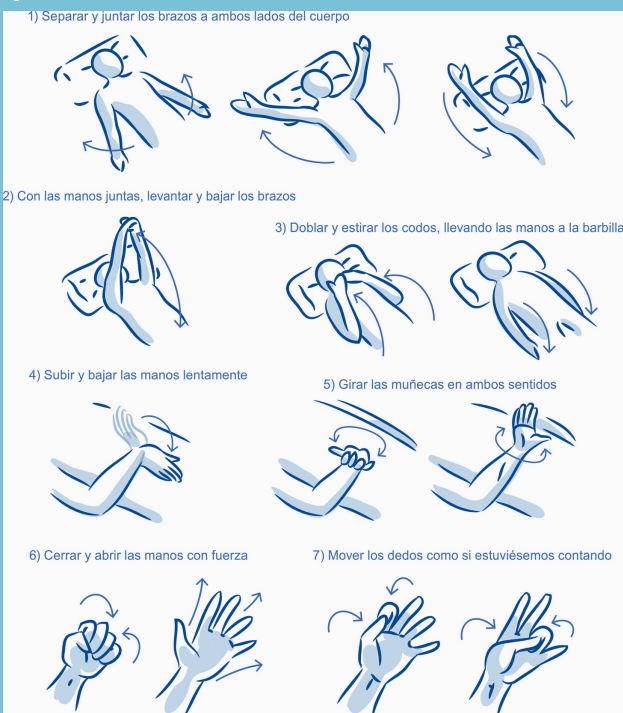
El síndrome de descondicionamiento físico es una complicación frecuente en los pacientes con reposo prolongado; su principal característica es la debilidad muscular. Esto conlleva a múltiples alteraciones metabólicas y sistémicas, como la dificultad para abandonar la ventilación mecánica, la fatiga, el retorno tardío a las actividades de la vida cotidiana como comer, escribir, caminar y períodos de rehabilitación prolongados

En la clínica de Oncología Astorga contamos con el personal idóneo requerido para la adecuada rehabilitación de nuestros pacientes, sin embargo es importante que tanto usted como su familia estén entrenados en el proceso de rehabilitación para que participe activamente en él.

EJERCICIOS A REALIZAR MIENTRAS EL PACIENTE SE ENCUENTRE EN CAMA

Utilice siempre el tiempo de visita con el paciente para interactuar con él y ayúdelo a realizar los ejercicios propuestos.

Antes de realizar dichos ejercicios pregúntele a la enfermera del servicio si hay alguna contraindicación para realizarlos.



EJERCICIOS A REALIZAR A PACIENTE EN SILLA



sostenga el codo izquierdo con la mano derecha. Tire suavemente del codo detrás de su cabeza hasta que sienta un estiramiento fácil en el hombro o la parte posterior de su brazo. Repita el ejercicio con el brazo contrario.



Entrelace los dedos de las palmas hacia afuera y los brazos extendidos a la altura de los hombros delante de usted. Extienda los brazos hacia adelante para estirar los hombros, la parte media de la espalda, brazos, manos, dedos y muñecas



Inclíne su cabeza hacia el lado izquierdo y al mismo tiempo permita que su hombro derecho se mueva hacia abajo. Este ejercicio creará un estiramiento a lo largo del cuello. Repita en el otro lado.



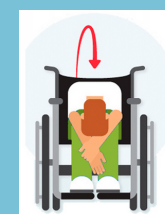
Entrelace los dedos detrás de la cabeza manteniendo los codos hacia afuera. Tire de los omoplatos juntos para crear una sensación de tensión durante 10 a 15 segundos y luego relájese.



Levante los brazos por encima de la cabeza con las palmas hacia arriba. Lleve los brazos ligeramente hacia atrás y hacia arriba. Sienta el estiramiento de la espalda, hombros y parte superior de la espalda.



Manteniendo las caderas rectas en la silla, gire la parte superior del cuerpo hacia la derecha y luego hacia la izquierda manteniendo la cabeza recta.



Gírese hacia adelante para estirar las partes del cuello a través de la parte inferior de la espalda. Encuentre una posición cómoda y manténgala por 1-2 minutos



Entrelace sus dedos en la parte superior de su cabeza. Tire suavemente de su cabeza hacia abajo hasta que sienta un ligero estiramiento en la parte posterior del cuello.



Tire de la rodilla hasta el pecho hasta que sienta un estiramiento. Sosténgalo hasta que la tensión desaparezca, luego estire un poco más hasta que vuelva a sentir otra ligera tensión. Repita con la otra pierna.

TERAPIA DEL LENGUAJE

Muchos pacientes después de una cirugía en la cual se intervengan partes de la cara, boca o cuello o con intubaciones prolongas, presentan dificultades para el habla. Éstos ejercicios fortalecerán la musculatura de la cara y la lengua para favorecer la fonación de nuestros pacientes.

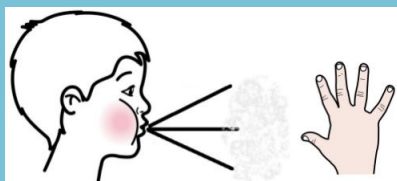
Insumos necesarios:

- Un globo desinflado
- Burbujero
- Molinillo de viento de papel
- Una Vela

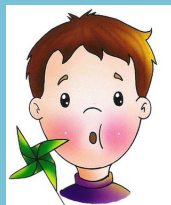
Ejercicio 1: Pasa la lengua por el rededor de los labios y de arriba hacia abajo



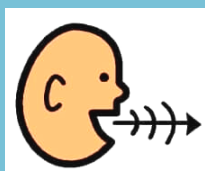
Ejercicio 2: Primero sopla sin inflar las mejillas, luego sopla inflando las mejillas. Por último sopla sobre los dedos de la mano en diferentes intensidades.



Ejercicio 3: Inflar globos de diferentes tamaños, para aumentar la capacidad pulmonar

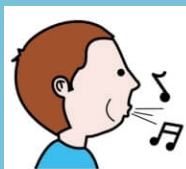


Ejercicio 4: Soplar molinillo de viento. Primero suave y luego fuerte.



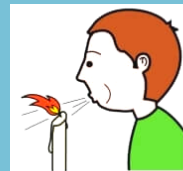
Ejercicio 5: Emisión de vocales y sonidos

Ejercicio 6: Hacer pompas de jabon



Ejercicio 7: Silvar

Ejercicio 8: Intente soplar una vela y apagarla a diferentes distancias



TERAPIA OCUPACIONAL

Dicha terapia nos ayuda a que los pacientes recuperen la fuerza para lograr nuevamente las actividades de la vida diaria, como comer, escribir, colorear, vestirse, etc

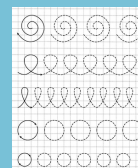
Insumos necesarios:

- Cartilla de dibujos para colorear
- Colores
- Ropa
- Tijeras y papel



Ejercicio 1: Empiece por colorear dibujos simples sin salirse de las líneas, luego avance con dibujos mas complejos para estimular la motricidad fina

Ejercicio 2: Haga trazos en hojas de papel



Ejercicio 3: Corte hojas de papel en diferentes formas

Ejercicio 4: Utilice diferentes prendas de vestir, primero sin botones y avance con botones para mejorar la motricidad fina



ACTIVIDADES DE REHABILITACIÓN DE PACIENTES

