



CUADERNO DE AUTO-REHABILITACIÓN PARA PACIENTES HEMIPLEGICOS

CÉLINE BONNYAUD, KRUTIKA JINWALA, NICOLAS ROCHE

HÔPITAL RAYMOND POINCARÉ, GARCHES, UNITÉ INSERM 1179
FONDATION GARCHES

CON LA COLABORACIÓN DE ALLERGAN





ESTE cuaderno de auto-rehabilitación está diseñado para apoyar ejercicios destinados a personas con discapacidades tras haber sufrido un accidente cerebrovascular (ictus). Al regresar a casa, la rehabilitación suele reducirse o incluso abandonarse si lo comparamos con el periodo de estancia en el hospital. Sin embargo, se sabe que continuar realizando los ejercicios prescritos tiene efectos beneficiosos para las capacidades funcionales y la posible recuperación motora asociada. Existe por ello un interés real en continuar la rehabilitación intensiva en casa junto con fisioterapia para mantener habilidades, facilitar mejorías y evitar complicaciones.



Los ejercicios presentados en este cuaderno son el resultado de la experiencia de diferentes médicos y enfermeros que trabajan en nuestra institución. El cuaderno está destinado a asistir al paciente y en ningún caso es el resultado de un consenso. Este cuaderno debería considerarse una herramienta y no una guía de buenas prácticas. Por ello, es completamente posible que los profesionales sanitarios que te tratan te recomienden ejercicios diferentes a los propuestos en este cuaderno para trabajar la misma función. Algunos ejercicios de este cuaderno, no obstante, han sido objeto de estudio científico y han demostrado su relevancia al mejorar la función motora del paciente en asociación con los cuidados terapéuticos implementados por tu equipo médico.





Nuestra finalidad durante la preparación de este cuaderno fue proponer ejercicios simples para ti, que puedas realizar solo, con seguridad y que no sean perjudiciales y que requieran material que todos tenemos en casa. La selección de ejercicios es responsabilidad de nuestros doctores o fisioterapeutas que se enfrentan con tus cuidados regulares porque son las personas que mejor saben qué ejercicios te permitirán realizar el progreso más rápidamente.

Por último, queremos que sepas que a pesar de que ninguna técnica de rehabilitación se ha revelado como superior a otra, es ampliamente aceptado que la recuperación aumenta cuanta más rehabilitación se practica. Los datos de nuestro estudio revelan que 30 minutos de auto-rehabilitación mejoran la recuperación del paciente que ha sufrido un ictus aunque hayan pasado varios años desde que ocurrió. Estos 30 minutos de ejercicio incluyen 10 minutos de ejercicio destinado a la función a mejorar, 10 minutos de ejercicios de estiramiento y 10 minutos de fortalecimiento muscular. Por todo ello recomendamos que cuando sea posible dediques 30 minutos al día a los ejercicios de auto-rehabilitación que se te hayan prescrito.

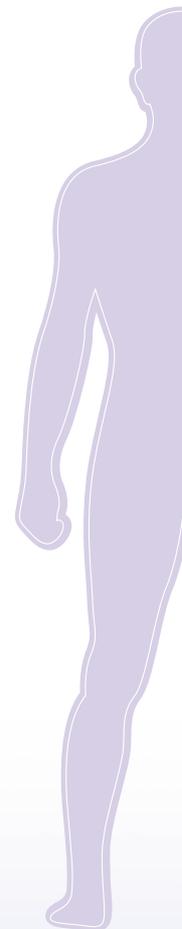


Esperamos sinceramente que encuentres este cuaderno de utilidad y que te permita continuar avanzando.

Te deseamos lo mejor para tu entrenamiento y recuperación.

Los fisioterapeutas del equipo de Célinne Bonnyaud son graduados en Ciencias de la Salud y miembros de la Unidad de Motricidad del Hospital Raymond Poincaré Garches France.

Doctor en Medicina, especializado en Medicina Física y Rehabilitación y miembro del equipo Inserm 1179.





ÍNDICE

BRAZO

Ejercicios de estiramiento

- EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO ... 11
- BRAZO A UN LADO..... 12
- ALZANDO EL BRAZO 13
- EXTENDIENDO EL CODO 1 14
- EXTENDIENDO EL CODO 2 15
- GIRANDO EL ANTEBRAZO..... 16
- EXTENDIENDO LA MUÑECA..... 17
- EXTENDIENDO LOS DEDOS..... 18
- EXTENDIENDO EL PULGAR..... 19

Fortalecimiento muscular

- LEVANTANDO UN OBJETO..... 20
- EXTENDIENDO EL CODO 21
- ALZANDO LA MUÑECA 22
- ABRIENDO LA MANO 23

Ejercicios funcionales

- DIBUJANDO UNA LÍNEA 24
 - MOVIENDO UNA BOTELLA 25
 - MOVIENDO UNA BOTELLA 26
 - GIRANDO UNA BOTELLA 27
 - USANDO UNA CUCHARA..... 28
 - PEINANDO EL PELO 29
 - SUJETANDO UNA BOTELLA 30
 - ABRIENDO UNA BOTELLA 31
 - SUJETANDO UNA TAZA 32
 - GIRANDO UN GRIFO..... 33
 - ESCRIBIENDO 34
 - PASANDO PÁGINAS 35
 - LANZANDO UNA PELOTA 36
 - LANZANDO UNA PELOTA 37
- A ALGUIEN



ÍNDICE

PIERNAS

Ejercicios de estiramiento

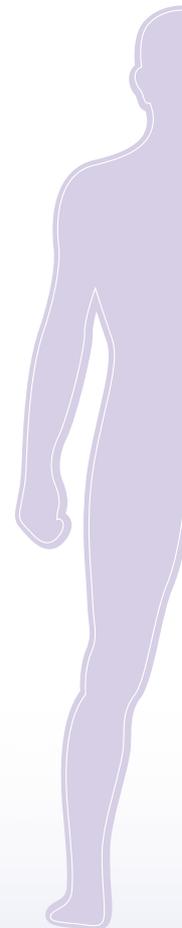
- SENTARSE EN LOS TALONES 39
- EXTENDIENDO LAS PIERNAS 40
- ESTIRANDO LAS PANTORRILLAS 1 41
- ESTIRANDO LAS PANTORRILLAS 2 42

Fortalecimiento muscular

- EXTENDIENDO LA PIERNA HACIA AFUERA .. 43
- EXTENDIENDO LA PIERNA HACIA ATRÁS .. 44
- ALZANDO LA RODILLA 45
- EXTENDIENDO LA RODILLA 46
- DOBLANDO LA RODILLA 47
- PONIÉNDOSE DE PUNTILLAS 48
- LEVANTANDO LOS DEDOS DE LOS PIES.. 49

Ejercicios funcionales

- LEVANTÁNDOSE / SENTÁNDOSE 50
- EN PIE SOBRE UNA PIERNA 1 51
- EN PIE SOBRE UNA PIERNA 2 52
- EN PIE SOBRE UNA PIERNA 3 53
- SUPERANDO OBSTÁCULOS 1 54
- SUPERANDO OBSTÁCULOS 2 55
- ANDANDO EN ZIGZAG 56
- ESCALERAS 1 57
- ESCALERAS 2 58
- ESCALERAS 3 59
- RECOGIENDO OBJETOS DEL SUELO 60
- CHUTANDO UNA PELOTA 61
- CHUTANDO UNA PELOTA A ALGUIEN 62





ÍNDICE

LEVANTÁNDOSE DEL SUELO

- LEVANTÁNDOSE DEL SUELO CON UNA SILLA 1 65
- LEVANTÁNDOSE DEL SUELO CON UNA SILLA 2 66
- LEVANTÁNDOSE DEL SUELO SIN UNA SILLA 1 67
- LEVANTÁNDOSE DEL SUELO SIN UNA SILLA 2 68
- LEVANTÁNDOSE DEL SUELO SIN UNA SILLA 3 69
- LEVANTÁNDOSE DEL SUELO SIN UNA SILLA 4 70

AGRADECIMIENTOS 73





LEYENDA DE FIGURAS

DIRECCIÓN DEL
MOVIMIENTO



MÚSCULO A ESTIRAR



EXTREMIDAD HEMIPLÉGICA

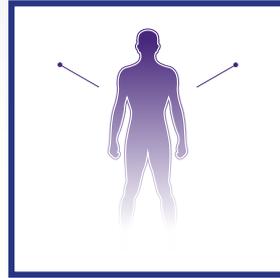


TIEMPO



REPETICIÓN





EXTREMIDAD SUPERIOR

BRAZO



BRAZO Ejercicios de estiramiento

BRAZO AL FRENTE

MATERIAL NECESARIO

- Una mesa
- Una silla
- 2 cajas (por ejemplo de zapatos)
- Una toalla sobre la caja superior

TIEMPO



REPETICIÓN



SIÉNTASE FRENTE A LA MESA CON LAS 2 CAJAS SOBRE ELLA (1 CAJA SI RESULTA DIFÍCIL CON 2)



COLOCA TU CODO Y ANTEBRAZO SOBRE LA CAJA SUPERIOR



PERMANECE EN ESTA POSTURA

BRAZO Ejercicios de estiramiento

BRAZO A UN LADO

MATERIAL NECESARIO

- Una mesa
- Una silla
- 2 cajas (por ejemplo de zapatos)
- Una toalla sobre la caja superior

TIEMPO



REPETICIÓN



SIÉNTESE FRENTE A LA MESA CON LAS 2 CAJAS SOBRE ELLA (1 CAJA SI RESULTA DIFÍCIL CON 2)



COLOCA TU CODO Y ANTEBRAZO SOBRE LA CAJA SUPERIOR



PERMANECE EN ESTA POSTURA

BRAZO Ejercicios de estiramiento

ALZANDO LOS BRAZOS

MATERIAL NECESARIO

- Una cama

TIEMPO 

REPETICIÓN 



TÚMBATE SOBRE LA CAMA Y TOMA TU MUÑECA CON LA MANO SANA



MUEVE TUS BRAZOS HACIA ATRÁS



MUEVE TAN LEJOS COMO PUEDas Y MANTÉN ESA POSTURA

BRAZO Ejercicios de estiramiento

EXTENDIENDO EL CODO

MATERIAL NECESARIO

- Una mesa
- Una silla
- Una toalla sobre la mesa

TIEMPO 

REPETICIÓN 



COLOCA TU CODO EN LA MESA SOBRE LA TOALLA. SUJETA TU MUÑECA CON LA MANO SANA



EXTIENDE TU CODO CON LA AYUDA DE LA OTRA MANO



MANTÉN ESTA POSTURA

BRAZO Ejercicios de estiramiento

EXTENDIENDO EL CODO 2

MATERIAL NECESARIO

- Una silla

TIEMPO 

REPETICIÓN 



SUJETA LA MUÑECA HEMIPLEJICA CON LA OTRA MANO



EXTIENDE EL BRAZO HEMIPLEJICO CON LA AYUDA DE LA OTRA MANO



MANTÉN ESTA POSTURA

BRAZO Ejercicios de estiramiento

GIRANDO EL ANTEBRAZO

MATERIAL NECESARIO

- Una mesa
- Una silla
- Una toalla sobre la mesa

TIEMPO 

REPETICIÓN 



COLOCA EL CODO SOBRE LA MESA EN UNA TOALLA. SUJETA LA MUÑECA CON TU MANO SANA



GIRA EL ANTEBRAZO CON LA PALMA DE LA MANO HACIA TI



EXTIENDE EL CODO CON LA PALMA DE LA MANO HACIA EL TECHO. MANTÉN ESTA POSTURA



BRAZO Ejercicios de estiramiento

EXTENDIENDO LA MUÑECA

MATERIAL NECESARIO

- Una mesa
- Una silla

TIEMPO 

REPETICIÓN 



COLOCA TU ANTEBRAZO EN LA MESA
CON LA MANO COLGANDO



EXTIENDE TU BRAZO HEMIPLÉJICO
CON LA AYUDA DE LA OTRA MANO



MANTÉN ESTA POSTURA, SIN
LEVANTAR EL ANTEBRAZO DE LA MESA

BRAZO Ejercicios de estiramiento

ESTIRANDO LOS DEDOS

MATERIAL NECESARIO

- Una mesa
- Una silla

TIEMPO



REPETICIÓN



COLOCA TU ANTEBRAZO SOBRE LA MESA



ABRE TU MANO Y EXTIENDE TUS DEDOS
CON LA AYUDA DE LA OTRA MANO



MANTÉN ESTA POSTURA, SIN
LEVANTAR EL ANTEBRAZO DE LA MESA

BRAZO Ejercicios de estiramiento

ESTIRANDO EL PULGAR

MATERIAL NECESARIO

- Una mesa
- Una silla

TIEMPO

REPETICIÓN



COLOCA TU ANTEBRAZO EN LA MESA



EXTIENDE TU DEDO GORDO AYUDADO POR LA OTRA MANO

BRAZO Fortalecimiento muscular

LEVANTANDO UN OBJETO

MATERIAL NECESARIO

- Una mesa
- Una silla
- Una botella llena

TIEMPO 

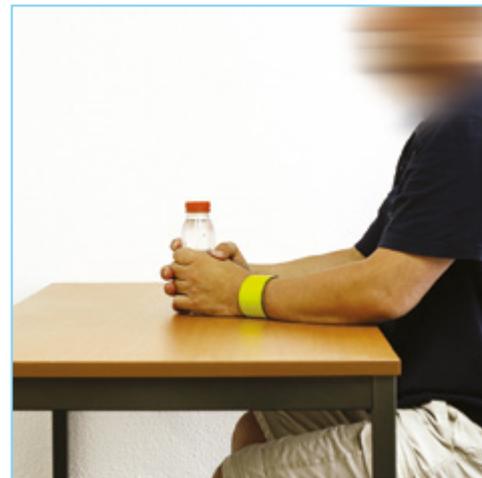
REPETICIÓN 



SUJETA LA BOTELLA LLENA CON
AMBAS MANOS



LEVANTA LA BOTELLA TAN ALTO
COMO PUEDES



PON LA BOTELLA DE NUEVO EN LA
MESA



BRAZO Fortalecimiento muscular

EXTENDIENDO EL CODO

MATERIAL NECESARIO

- Una mesa
- Una silla
- Una toalla sobre la mesa

TIEMPO



REPETICIÓN



COLOCA TU CODO EN LA MESA SOBRE LA TOALLA



EXTIENDO TU CODO



EXTIENDE TU CODO TANTO COMO SEA POSIBLE HASTA TOCAS LA MESA CON LA MANO

BRAZO Fortalecimiento muscular

EXTENDIENDO LA MUÑECA

MATERIAL NECESARIO

- Una mesa
- Una silla
- Una caja sobre la mesa

TIEMPO 

REPETICIÓN 



COLOCA TU ANTEBRAZO SOBRE LA CAJA CON TU MANO COLGANDO



EXTIENDE TU MANO TAN ALTO COMO PUEDES MANTENIENDO TU ANTEBRAZO SOBRE LA CAJA



BRAZO Fortalecimiento muscular

ABRIENDO LA MANO

MATERIAL NECESARIO

- Una mesa
- Una silla

TIEMPO



REPETICIÓN



COLOCA TU ANTEBRAZO SOBRE UNA CAJA CON TU MANO COLGANDO



ABRE TU MANO TANTO COMO PUEDES CON TU MUÑECA EXTENDIDA

BRAZO Ejercicios funcionales

PINTANDO UNA LÍNEA

MATERIAL NECESARIO

- Una mesa
- Una silla
- Una regla, un lápiz y un papel

TIEMPO



REPETICIÓN



PREPARA UNA REGLA, PAPEL Y LÁPIZ



COLOCA TU MANO HEMIPLÉJICA SOBRE LA REGLA



SUJETA LA REGLA PARA PINTAR UNA LÍNEA

BRAZO Ejercicios funcionales

MOVIENDO UNA BOTELLA

MATERIAL NECESARIO

- Una mesa
- Una silla
- Una caja
- Una botella llena

TIEMPO 

REPETICIÓN 



COLOCA LA BOTELLA CERCA DE LA CAJA EN POSICIÓN VERTICAL



LEVANTA LA BOTELLA POR ENCIMA DE LA CAJA Y PONLA EN EL OTRO LADO



REPITE EL MISMO MOVIMIENTO EN SENTIDO CONTRARIO

BRAZO Ejercicios funcionales

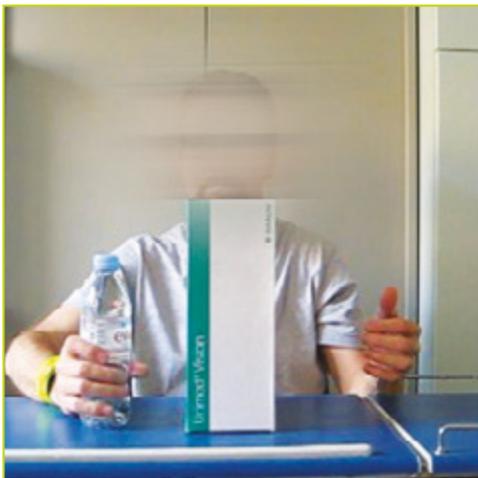
MOVIENDO UNA BOTELLA

MATERIAL NECESARIO

- Una mesa
- Una silla
- Una caja
- Una botella llena

TIEMPO 

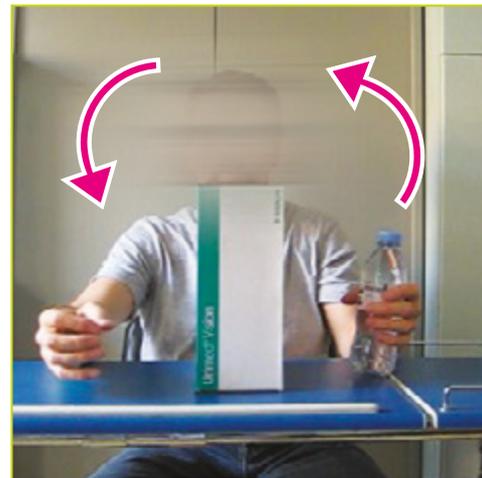
REPETICIÓN 



COLOCA LA BOTELLA CERCA DE LA CAJA EN POSICIÓN VERTICAL



LEVANTA LA BOTELLA A LA OTRA MANO POR ENCIMA DE LA CAJA



PON LA BOTELLA EN LA MESA Y REPITE EL MISMO MOVIMIENTO EN SENTIDO CONTRARIO



BRAZO Ejercicios funcionales

GIRANDO UNA BOTELLA

MATERIAL NECESARIO

- Una mesa
- Una silla
- Una caja
- Una toalla
- Una botella pequeña llena

TIEMPO



REPETICIÓN



COLOCA TU CODO SOBRE UNA CAJA SON TU MANO COLOCANDO Y SUJETANDO UNA BOTELLA. SUJETA TU CODO CON LA MANO SANA



COLOCA TU CODO Y GIRA TU ANTEBRAZO CON LA PALMA DE TU MANO MIRANDO HACIA LA MESA



COLOCA TU CODO Y GIRA TU ANTEBRAZO CON LA PALMA DE LA MANO MIRANDO AL TECHO

BRAZO Ejercicios funcionales

UTILIZANDO UNA CUCHARA

MATERIAL NECESARIO

- Una mesa
- Una silla
- Una caja
- Una cuchara

TIEMPO



REPETICIÓN



COLOCA UNA CUCHARA SOBRE LA MESA



COGE LA CUCHARA



LEVANTA LA CUCHARA HASTA TU BOCA



BRAZO Ejercicios funcionales

PEINARSE

MATERIAL NECESARIO

- Una mesa
- Un peine o un cepillo

TIEMPO 

REPETICIÓN 



COGE EL CEPILLO CON TU MANO HEMIPLÉJICA



PÉINATE EL PELO

BRAZO Ejercicios funcionales

SUJETANDO UNA BOTELLA

MATERIAL NECESARIO

- Una mesa
- Una silla
- Una botella pequeña y vacía

TIEMPO



REPETICIÓN



COLOCA LA BOTELLA EN LA MESA



COGE LA BOTELLA CON TU MANO HEMIPLEJICA. ABRE LA BOTELLA CON LA OTRA MANO



BRAZO Ejercicios funcionales

ABRIENDO UNA BOTELLA

MATERIAL NECESARIO

- Una mesa
- Una silla
- Una botella pequeña y vacía

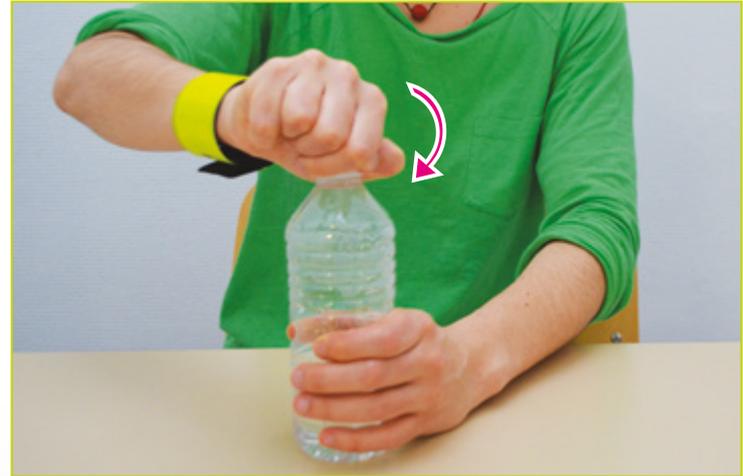
TIEMPO



REPETICIÓN



COLOCA LA BOTELLA EN LA MESA



ABRE Y CIERRA LA BOTELLA CON LA MANO HEMIPLÉJICA. SUJETA LA BOTELLA CON LA OTRA MANO SIN GIRARLA

BRAZO Ejercicios funcionales

SUJETANDO UNA TAZA

MATERIAL NECESARIO

- Un grifo
- Una taza o vaso rígido

TIEMPO



REPETICIÓN



COLÓCATE FRENTE A UN GRIFO CON UNA TAZA DE PLÁSTICO RÍGIDO



SUJETA LA TAZA CON TU MANO HEMIPLÉJICA Y ABRE Y CIERRA EL GRIFO CON LA OTRA MANO



BRAZO Ejercicios funcionales

GIRANDO UN GRIFO

MATERIAL NECESARIO

- Un grifo
- Una taza o vaso rígido

TIEMPO



REPETICIÓN



COLÓCATE FRENTE A UN GRIFO CON UNA TAZA DE PLÁSTICO RÍGIDO



ABRE Y CIERRA EL GRIFO CON TU MANO HEMIPLÉJICA Y SUJETA EL VASO CON LA OTRA MANO

BRAZO Ejercicios funcionales

ESCRIBIENDO

MATERIAL NECESARIO

- Un mesa
- Una silla
- Un papel y un bolígrafo

TIEMPO



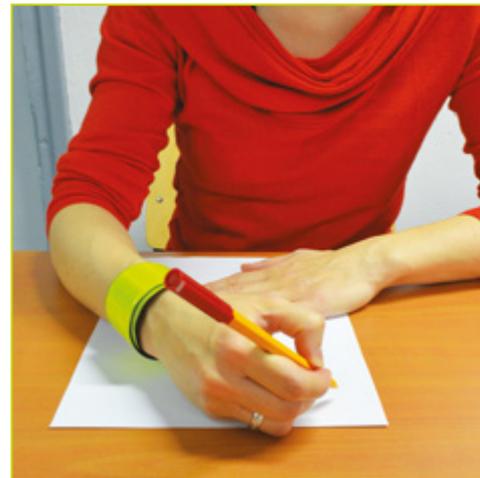
REPETICIÓN



COLOCA EL PAPEL Y EL BOLÍGRAFO EN LA MESA



COGE EL BOLÍGRAFO CON TU MANO HEMIPLÉJICA



ESCRIBE EL ALFABETO



BRAZO Ejercicios funcionales

PASANDO PÁGINAS

MATERIAL NECESARIO

- Un mesa
- Una silla
- Una revista

TIEMPO



REPETICIÓN



COLOCA LA REVISTA SOBRE LA MESA



PASA LAS PÁGINAS CON TU MANO HEMIPLÉJICA



BRAZO Ejercicios funcionales

LANZANDO UNA PELOTA

MATERIAL NECESARIO

- Un pelota

TIEMPO 

REPETICIÓN 



COLÓCATE DE PIE FRENTE A UNA PARED SUJETANDO LA PELOTA



LANZA LA PELOTA CONTRA LA PARED



LANZA LA PELOTA HACIA LA PARTE SUPERIOR DE LA PARED SI ES POSIBLE



BRAZO Ejercicios funcionales

LANZANDO UNA PELOTA A ALGUIEN

MATERIAL NECESARIO

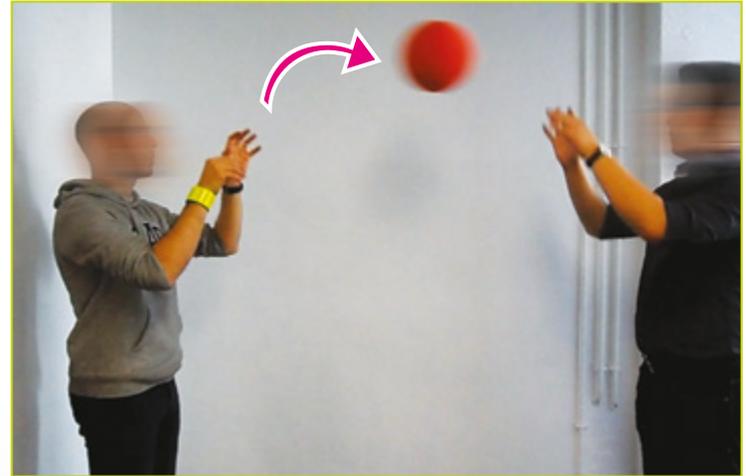
- Un pelota

TIEMPO 

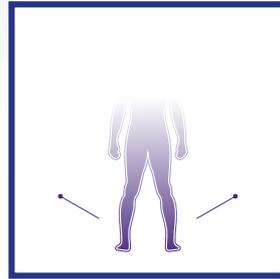
REPETICIÓN 



COLÓCATE DE PIE FRENTE A OTRA PERSONA CON LA PELOTA



LANZA LA PELOTA A LA OTRA PERSONA UTILIZANDO TU BRAZO HEMIPLÉJICO



EXTREMIDADES INFERIORES

PIERNA



PIERNA Ejercicios de estiramiento

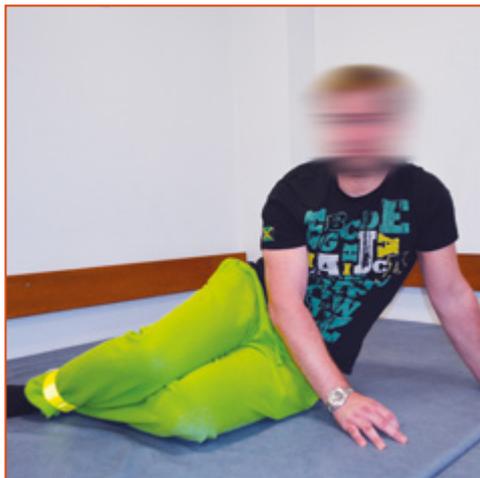
SENTÁNDOSE EN LOS TALONES

MATERIAL NECESARIO

- Una cama
- Un cojín

TIEMPO 

REPETICIÓN 



SIÉNTATE EN LA CAMA SOBRE UN LADO APOYÁNDOTE EN TU MANO SANA CON LAS PIERNAS DOBLADAS



ARRODÍLLATE PARA SENTARTE SOBRE TUS RODILLAS



PON UN COJÍN BAJO TUS NALGAS. SIÉNTATE SOBRE ÉL. MANTÉN ESTA POSTURA

PIERNA Ejercicios de estiramiento

EXTENDIENDO LA PIERNA

MATERIAL NECESARIO

- 2 sillas

TIEMPO

REPETICIÓN



COLOCA DOS SILLAS ENFRENTADAS Y EXTIENDE TU PIERNA HEMIPLÉJICA EN LA SILLA



OPRIME HACIA ABAJO SOBRE TU RODILLA CON LA MANO SANA



INCLÍNATE HACIA ADELANTE SIN DOBLAR LA RODILLA. MANTÉN ESTA POSTURA



PIERNA Ejercicios de estiramiento

ESTIRANDO LA PANTORRILLA 1

MATERIAL NECESARIO

- Escaleras con barandilla

TIEMPO 

REPETICIÓN 

Without plastic elevator. Hold on to the handrail



PONTE EN PIE SOBRE UN ESCALÓN MIENTRAS TE AGARRAS A LA BARANDILLA



RETRASA EL TOBILLO PARA QUE SOBRESALGA DEL ESCALÓN



MUEVE EL TOBILLO HACIA ABAJO MIENTRAS EXTIENDES LA RODILLA. MANTÉN LA POSTURA

PIERNA Ejercicios de estiramiento

ESTIRANDO LA PANTORRILLA 2

MATERIAL NECESARIO

- Dos libros contra una pared

TIEMPO



REPETICIÓN



SUBE TU PIE HEMIPLÉJICO SOBRE DOS LIBROS PUESTOS CONTRA UNA PARED CON TU TOBILLO SOBRESALIENDO DEL BORDE



MUEVE TU TOBILLO HACIA ABAJO MIENTRAS EXTIENDES TU RODILLA



MUEVE LA PELVIS HACIA ADELANTE SIN ELEVAR EL TOBILLO, MANTÉN LA POSICIÓN

PIERNA Fortalecimiento muscular

EXTENDIENDO TU PIERNA HACIA AFUERA

Apóyate en la pared



COLÓCATE EN PIE FRENTE A UNA PARED CON LAS MANOS APOYADAS EN ELLA

EXTIENDE TU PIERNA HEMIPLÉJICA HACIA AFUERA SIN EXTENDER LA PELVIS. NO PONGAS TU PIE SOBRE EL SUELO Y VUELVE A EMPEZAR

MATERIAL NECESARIO

- Una pared

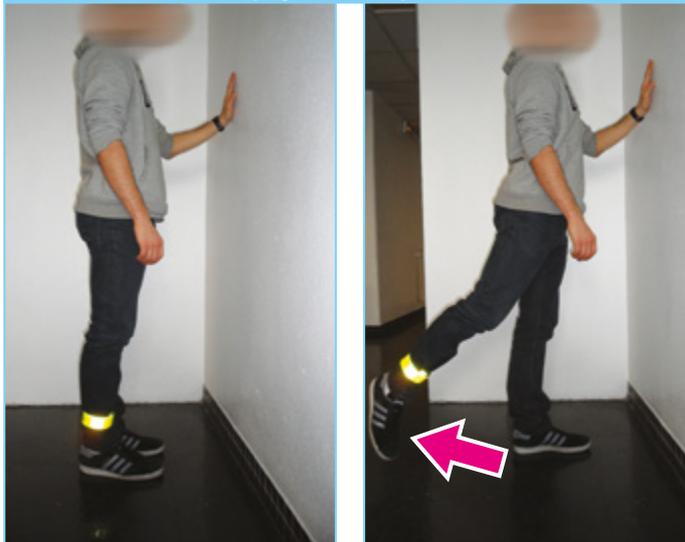
TIEMPO 

REPETICIONES 

PIERNA Fortalecimiento muscular

EXTENDIENDO TU PIERNA HACIA ATRÁS

Apóyate en la pared



COLÓCATE DE PIE FRENTE
A UNA PARED CON LAS
MANOS APOYADAS EN
ELLA

MUEVE TU PIERNA HEMIPLÉJICA HACIA ATRÁS
NO PONGAS EL PIE EN EL SUELO Y COMIENZA DE NUEVO

MATERIAL NECESARIO

- Una pared

TIEMPO 

REPETICIONES 

PIERNA Fortalecimiento muscular

EXTENDIENDO LA RODILLA

MATERIAL NECESARIO

- Una silla

TIEMPO



REPETICIÓN



SIÉNTATE EN UNA SILLA CON LA ESPALDA RECTA



ELEVA TUS RODILLAS TAN ALTO COMO PUEDas

PIERNA Fortalecimiento muscular

EXTENDIENDO LAS RODILLAS

MATERIAL NECESARIO

- Una silla

TIEMPO



REPETICIÓN



SIÉNTATE EN UNA SILLA CON LA ESPALDA RECTA



EXTIENDE TU RODILLA Y SUBE EL PIE TAN ALTO COMO PUEDES



PIERNA Fortalecimiento muscular

DOBLANDO LA RODILLA

MATERIAL NECESARIO

- Una cama

TIEMPO



REPETICIÓN



TÚMBATE BOCA ABAJO



DOBLA TU RODILLA HACIA TUS NALGAS. DÓBLALA DE VUELTA CON CUIDADO

PIERNA Fortalecimiento muscular

PONIÉNDOSE DE PUNTILLAS

Apóyate en la pared



COLÓCATE DE PIE CON
TUS MANOS APOYADAS
EN LA PARED Y TUS PIES
SEPARADOS

PONTE DE PUNTILLAS Y BAJA DE NUEVO

MATERIAL NECESARIO

- Una pared

TIEMPO



REPETICIONES



PIERNA Fortalecimiento muscular

EXTENDIENDO LOS DEDOS DE LOS PIES

MATERIAL NECESARIO

- Una silla
- Una toalla

TIEMPO



REPETICIÓN



COLOCA UNA TOALLA BAJO TU RODILLA CON EL PIE COLGANDO



EXTIENDE TUS DEDOS DE LOS PIES TAN ALTO COMO PUEDas



PIERNA Ejercicios funcionales

LEVANTARSE Y SENTARSE

MATERIAL NECESARIO

- Una silla
- Una pared

TIEMPO 

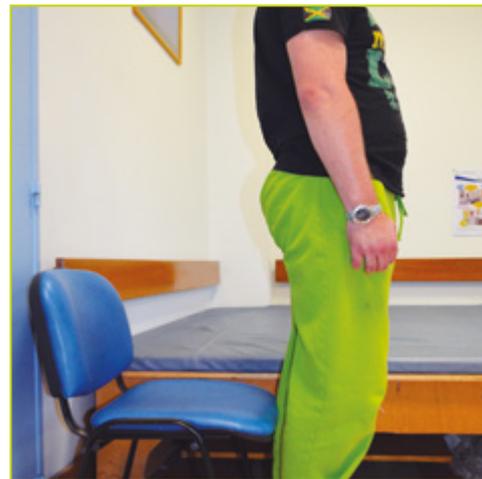
REPETICIÓN 



SIÉNTATE EN UNA SILLA PUESTA
CONTRA UNA PARED



LEVÁNTATE DE LA SILLA SI ES POSIBLE SIN
UTILIZAR LAS MANOS



SIÉNTATE DE NUEVO CON CUIDADO



PIERNA Ejercicios funcionales

DE PIE SOBRE UNA PIERNA 1

MATERIAL NECESARIO

- Varios libros
- Una pared

TIEMPO



REPETICIÓN



Apóyate en la pared



COLOCA VARIOS LIBROS CONTRA UNA PARED



PON TU PIE SANO SOBRE LOS LIBROS SIN SUBIRTE EN ELLOS. BAJA EL PIE

PIERNA Ejercicios funcionales

DE PIE SOBRE UNA PIERNA 2

MATERIAL NECESARIO

- Una pared

TIEMPO 

REPETICIÓN 

Sujeta la pared



COLÓCATE DE PIE FRENTE A UNA PARED Y PON UNA MANO
SOBRE ELLA



ELEVA TU RODILLA HEMIPLÉJICA TAN ALTO COMO PUEDas

PIERNA Ejercicios funcionales

DE PIE SOBRE UNA PIERNA 3

MATERIAL NECESARIO

- Una pared

TIEMPO

REPETICIÓN

Apóyate en la pared



COLÓCATE DE PIE FRENTE A LA PARED CON UNA MANO
SOBRE ELLA



ELEVA LA RODILLA SANA

PIERNA Ejercicios funcionales

SUPERANDO OBSTÁCULOS 1

MATERIAL NECESARIO

- 2 botellas

TIEMPO



REPETICIÓN



Under supervision and/or with a walking stick



COLOCA DOS BOTELLAS A 1,5 METROS UNA DE OTRA



CAMINA POR ENCIMA DE LAS BOTELLAS CON TU PIERNA HEMIPLEJICA



DA LA VUELTA Y COMIENZA DE NUEVO



PIERNA Ejercicios funcionales

SUPERANDO OBSTÁCULOS 2

MATERIAL NECESARIO

- 2 cajas

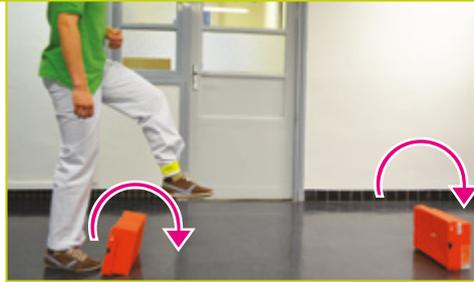
TIEMPO 

REPETICIÓN 

Sous surveillance et/ou avec canne



COLOCA DOS CAJAS A 1,5 METROS UNA DE OTRA



CAMINA POR ENCIMA DE LAS CAJAS CON TU PIERNA HEMIPLÉJICA



DA LA VUELTA Y COMIENZA DE NUEVO

PIERNA Ejercicios funcionales

ANDANDO EN ZIGZAG

MATERIAL NECESARIO

- 2 botellas

TIEMPO



REPETICIÓN



Sous surveillance et/ou avec canne



COLOCA DOS BOTELLAS A 1,5 METROS UNA DE OTRA



RODEA LAS BOTELLAS PASANDO POR EL CENTRO



TRAZA UN OCHO EN EL SUELO ALREDEDOR DE LAS BOTELLAS

PIERNA Ejercicios funcionales

ESCALERAS 1

MATERIAL NECESARIO

- Una escalera con barandilla en el lado sano

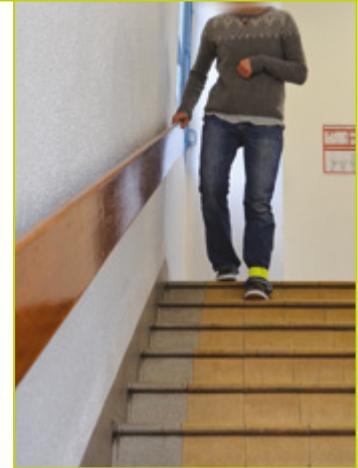
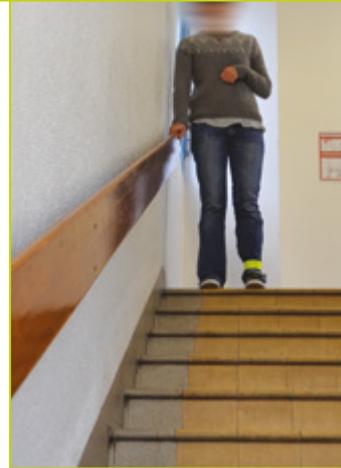
TIEMPO



REPETICIÓN



Hold on to the handrail



LEVANTA TU PIERNA SANA SEGUIDO DE LA OTRA PIERNA A UN MISMO ESCALÓN Y SUBE ASÍ HASTA ARRIBA

DATE LA VUELTA Y BAJA CON TU PIERNA SANA SEGUIDA DE LA OTRA A UN MISMO ESCALÓN

PIERNA Ejercicios funcionales

ESCALERAS 2

MATERIAL NECESARIO

- Una escalera con barandilla en el lado sano

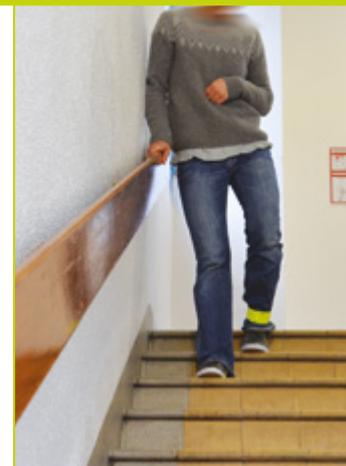
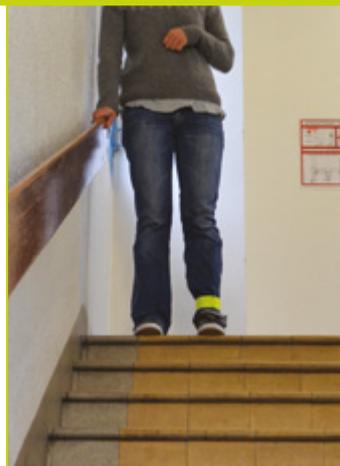
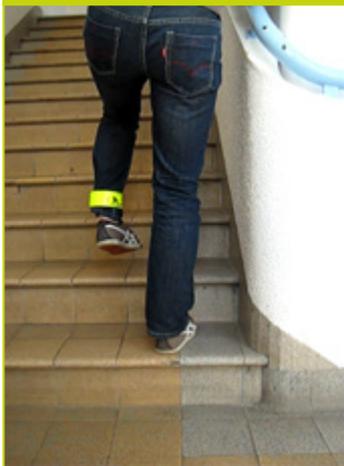
TIEMPO



REPETICIÓN



Hold on to the handrail



LEVANTA TU PIERNA HEMIPLÉJICA SEGUIDO DE LA OTRA PIERNA A UN MISMO ESCALÓN Y SUBE ASÍ HASTA ARRIBA

DATE LA VUELTA Y BAJA CON TU PIERNA SANA SEGUIDA DE LA OTRA A UN MISMO ESCALÓN



PIERNA Ejercicios funcionales

ESCALERAS 3

MATERIAL NECESARIO

- Una escalera con barandilla en el lado sano

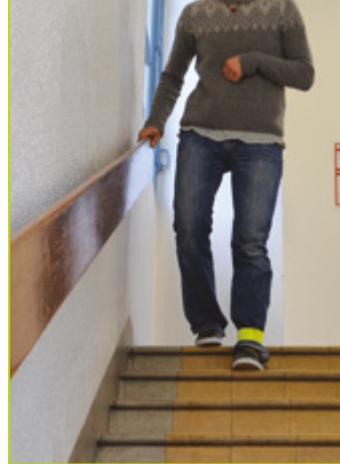
TIEMPO



REPETICIÓN



Hold on to the handrail



SUBE LOS ESCALONES ALTERNANDO LOS PIES (PIE AL ESCALÓN DE ARRIBA)

DATE LA VUELTA Y BAJA LOS ESCALONES ALTERNANDO LOS PIES (PIE AL ESCALÓN DE DEBAJO)

PIERNA Ejercicios funcionales

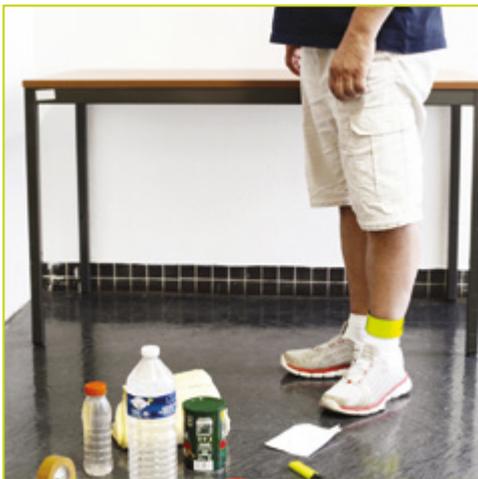
RECOGIENDO OBJETOS DEL SUELO

MATERIAL NECESARIO

- 10 objetos
- Una mesa

TIEMPO 

REPETICIÓN 



COLOCA 10 OBJETOS EN EL SUELO, EN EL LADO HEMIPLÉJICO



COGE LOS OBJETOS DE UNO EN UNO. SI ES POSIBLE CON TU MANO HEMIPLÉJICA



PONLOS SOBRE LA MESA



PIERNA Ejercicios funcionales

CHUTANDO UNA PELOTA

MATERIAL NECESARIO

- Una pelota
- Una pared

TIEMPO



REPETICIÓN



Sous surveillance et/ou avec canne



COLÓCATE EN PIE CON UNA PELOTA FRENTE A UNA PARED



CHUTA LA PELOTA CONTRA LA PARED CON EL PIE HEMIPLÉJICO



CHUTA LA PELOTA CONTRA LA PARED CON EL PIE SANO

PIERNA Ejercicios funcionales

CHUTANDO UNA PELOTA A ALGUIEN

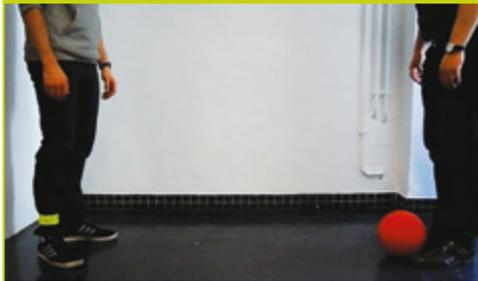
MATERIAL NECESARIO

- Una pelota

TIEMPO 

REPETICIÓN 

Under supervision and/or with a walking stick



COLÓCATE EN PIE FRENTE A OTRA PERSONA CON UNA PELOTA



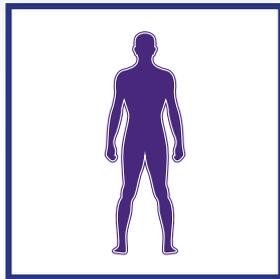
CHUTA LA PELOTA CON TU PIE HEMIPLÉJICO



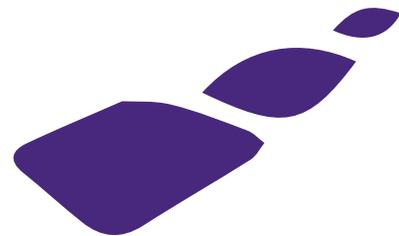
CHUTA LA PELOTA CON TU PIE SANO







LEVANTÁNDOSE DEL SUELO



Levantándose del suelo

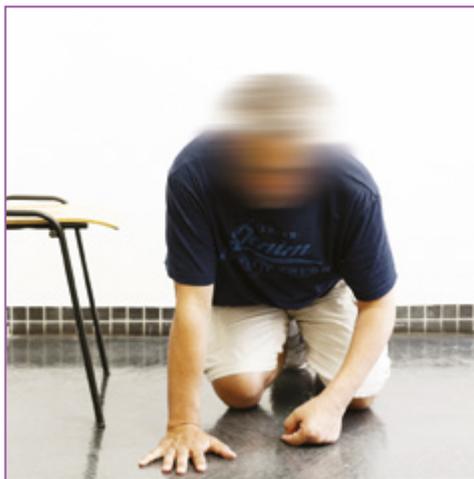
LEVANTÁNDOSE DEL SUELO CON UNA SILLA 1

MATERIAL NECESARIO

- Una silla



SIÉNTATE DE LADO CON UNA SILLA JUNTO A TU BRAZO SANO



ARRODÍLLATE CON TU MANO SANA



INCORPÓRATE Y ACERCA LA SILLA HACIA TI

Levantándose del suelo

LEVANTÁNDOSE DEL SUELO CON UNA SILLA 2

MATERIAL NECESARIO

- Una silla



CON EL APOYO DE UNA SILLA LEVANTA TU PIERNA SANA Y COLOCA EL PIE SOBRE EL SUELO



INCLÍNATE HACIA ADELANTE, APOYA TU PESO EN LA PIERNA SANA Y LEVÁNTATE AYUDÁNDOSE DE LA MANO



ROTA LA PELVIS Y SIÉNTATE EN LA SILLA

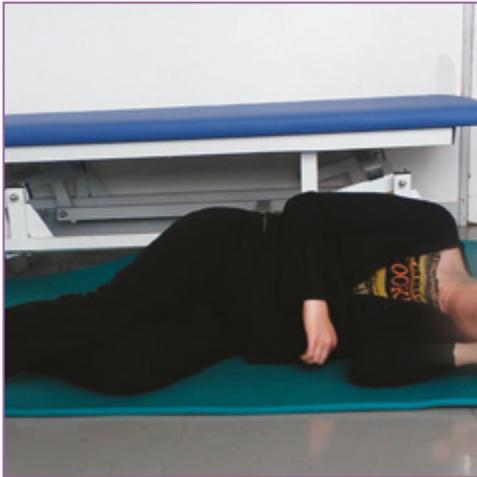


Levantándose del suelo

LEVANTÁNDOSE DEL SUELO SIN UNA SILLA 1

MATERIAL NECESARIO

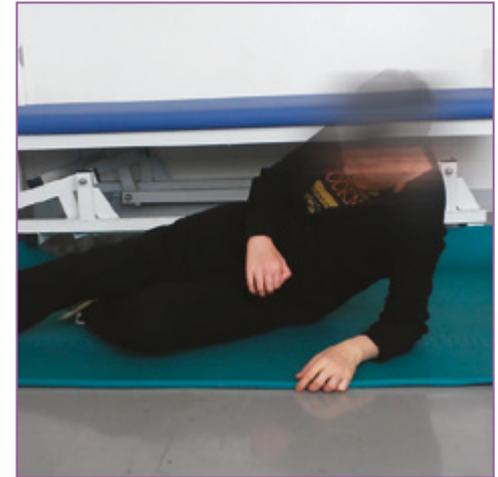
- Ninguno



TÚMBATE SOBRE TU LADO SANO



INCLÍNATE HACIA ADELANTE PARA APOYAR TU PESO EN EL CODO SANO



APÓYATE EN EL CODO SANO

Levantándose del suelo

LEVANTÁNDOSE DEL SUELO SIN UNA SILLA 2

MATERIAL NECESARIO

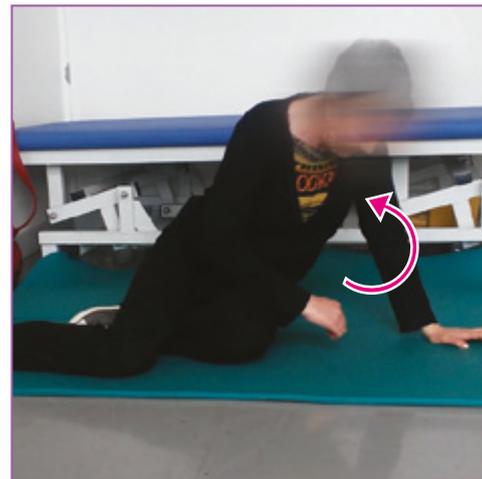
- Ninguno



INCLÍNATE HACIA ADELANTE, EXTIENDE TU CODO PARA APOYARTE EN TU MANO SANA



SIÉNTATE DE LADO Y APOYA EL PESO EN TU MANO SANA



APOYÁNDOSE EN TU MANO SANA, ELEVA TU PELVIS PARA ARRODILLARTE

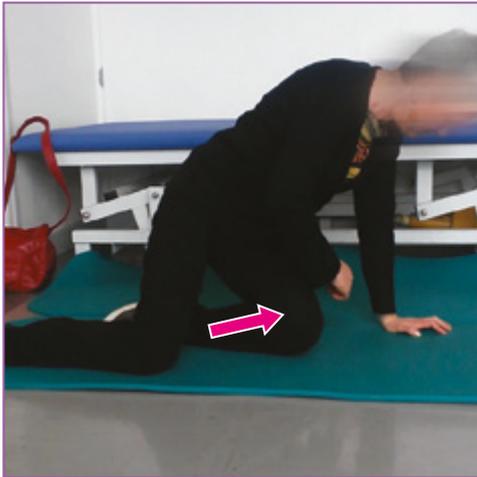


Levantándose del suelo

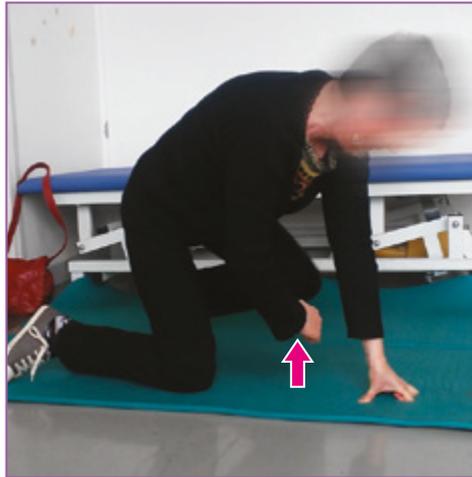
LEVANTÁNDOSE DEL SUELO SIN UNA SILLA 3

MATERIAL NECESARIO

- Ninguno



ADELANTA TU RODILLA SANA E INCORPÓRATE



APÓYATE EN TU RODILLA HEMIPLÉJICA Y AYÚDATE DE LA MANO PARA ELEVAR Y ADELANTAR LA PIERNA SANA



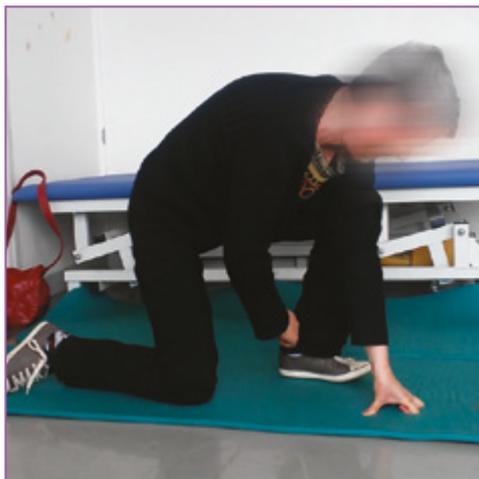
MUEVE TU PIE SANO HACIA ADELANTE

Levantándose del suelo

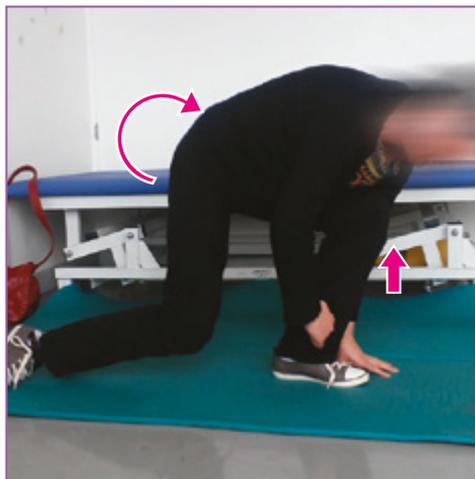
LEVANTÁNDOSE DEL SUELO SIN UNA SILLA⁴

MATERIAL NECESARIO

- Ninguno



ADELANTA EL PIE SANO



INCLÍNATE HACIA ADELANTE, APOYA TU PESO EN TU PIE DELANTERO Y EXTIENDE LA RODILLA PARA ELEVARTÉ



ENDERÉZATE Y LLEVA EL PIE HEMIPLÉJICO HACIA ADELANTE







NOTAS



Estamos muy agradecidos a todos aquellos que han contribuido en la creación de este cuaderno. Agradecemos a los pacientes que han formado parte de las pruebas de ejercicios y por las fotos que ilustran cada ejercicio. Agradecemos a los equipos de fisioterapia y terapia ocupacional del Departamento de medicina física y rehabilitación del Hôpital Raymond Poincaré por sus valiosos consejos.



