

Plan Casero de Fisioterapia

Lesiones de Miembros Inferiores Quinta Fase

Con las recomendaciones que se presentan a continuación, se espera que la persona afectada con lesiones de miembros inferiores, logre mantener la amplitud del movimiento, conservar la fuerza muscular, mejorar el equilibrio y promover la autonomía para la realización de las actividades de la vida diaria.

Las siguientes son las recomendaciones generales para el cuidado del paciente en la casa. Si después de leerlas o aplicarlas, presenta alguna inquietud, puede comunicarse al correo: educacionparalasalud.cub@upb.edu.co. Para conocer más sobre este y otros temas ingrese a www.clinicabolivariana.tv.

RECOMENDACIONES GENERALES

Evite:

- Hacer actividades de cambios de dirección como los giros.
- Se sugiere no retirar el Brace para realizar los ejercicios, en el caso que por orden médica lo utilice.
- Realizar lo ejercicios de equilibrio sobre superficies inestables como colchonetas.

Recuerde continuar realizando los ejercicios indicados en la terapia, en casa 2 o 3 veces al día:

- Realizar estiramientos de la articulación afectada.
- Caminar correctamente, primero apoyar talón, luego puntas y mantener postura recta.
- Llevar a cabo los ejercicios con repeticiones, con los pesos autorizados durante la rehabilitación y aumentar progresivamente la carga a tolerancia.
- Ejecutar trabajo de equilibrio en un solo pie sin desestabilización. teniendo cerca un punto de apoyo en el cual se pueda sostener (Baranda, silla fija, pared).
- Hacer caminatas en terreno plano y a tolerancia.
- Se recomienda ir a piscina y realizar dentro del agua los ejercicios indicados.
- Se sugiere iniciar actividades de cambios de dirección, como los giros si el médico así lo autoriza.

Cuando presente dolor y/o inflamación es aconsejable:

- Utilizar ropa y calzado, cómodo y adecuado, (Calzado cubierto, suelo antideslizante y bajos)
- Realizar los ejercicios en un lugar seguro y acompañado de su cuidador o acompañante permanente (en caso de ser necesario).
- No es aconsejable realizar los ejercicios cuando este en completo ayuno y no olvide hidratarse durante la realización de los mismos.
- Reiniciar sus actividades deportivas o recreativas, solo si su médico lo autoriza.
- Tenga en cuenta que la terapia no interfiere en su tratamiento de enfermedades de base, por lo cual los puede utilizar los medicamentos de manera habitual.

Consulte inmediatamente a su médico o acuda a centro de salud más cercano si presenta:

- Aparición del dolor que no disminuye con el medicamento ordenado.
- Pérdida de la funcionalidad o movilidad del miembro inferior afectado.
- En caso de sufrir una caída o golpe directo sobre el área afectada y presentar posterior a este suceso dolor intenso y/o hinchazón.



Recuerde:

Para el éxito de su tratamiento es muy importante que usted realice todos los ejercicios indicados durante la terapia en casa, asista a todas las sesiones y cumpla con estas recomendaciones.