

## Plan Casero de Fisioterapia

### Lesiones de Columna Segunda Fase

Con las recomendaciones que se presentan a continuación, se espera que la persona afectada con lesiones de columna, pueda controlar la intensidad del dolor, mejorar amplitud de movimientos, recuperar progresivamente la fuerza muscular y promover la autonomía para 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](mailto:educacionparalasalud.cub@upb.edu.co). Para conocer más sobre este y otros temas ingrese a [www.clinicabolivariana.tv](http://www.clinicabolivariana.tv).

### RECOMENDACIONES GENERALES

#### Evite:

- Realizar actividades de fuerza que le generen dolor.
- Realizar actividades de impacto como trotar o saltar.
- Cargar objetos pesados, que requieran un esfuerzo mayor al que está en capacidad de realizar.

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

- Realizar estiramientos de los brazos y las piernas.
- Hacer caminatas cortas, (máximo 15 minutos) con calzado cómodo, en terreno plano y a tolerancia.
- Tenga presente caminar bien: apoye primero talón y luego punta.
- Se recomienda realizar ejercicios de funcionalidad, por ejemplo: barrer, trapear, sacudir, cocinar, lavar.
- Es aconsejable ir a piscina y realizar dentro del agua los ejercicios indicados durante la terapia de manera segura.
- Recuerde solo si su médico lo autoriza, puede retirar el corsé para realizar los ejercicios.

#### Cuando presente dolor y/o inflamación es aconsejable:

- Realizar estiramientos de los brazos y las piernas.
- Recuerde dormir de lado (sobre el lado que más tolere), con una almohada entre las piernas y una almohada en la cabeza que cubra el espacio que hay entre la oreja y el hombro.

- Tenga presente inclinarse correctamente para levantar objetos, (Columna recta, rodillas dobladas, acerque objeto al cuerpo y levántelo) hágalo solo si es necesario.
- Preferiblemente utilizar ropa y calzado cómodo y adecuado (calzado cerrado, con suela 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 recomendable hacer los ejercicios cuando este en completo ayuno, tenga presente hidratarse durante la realización de los mismos.
- Si usted se encuentra en sus actividades laborales, se proponen los cambios de posición durante la jornada laboral (pausas activas).
- Tenga en cuenta que la terapia no interfiere en su tratamiento de enfermedades de base, por lo cual puede utilizar los medicamentos de manera habitual.

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

- Dolor intenso que no mejora con los medicamentos.
- Aumento o limitación o dificultad para la movilidad que no se había presentado antes.
- Incremento exagerado de la inflamación en el sitio de lesión.



### 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.