

Plan Casero de Fisioterapia

Lesiones de Miembros Inferiores Cuarta Fase

Con las recomendaciones que se presentan a continuación, se espera que la persona afectada con lesiones en los miembros inferiores, logre mantener la amplitud del movimiento, recuperar la fuerza muscular del miembro inferior afectado, mejorar el equilibrio 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. 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.
- Retirar el Brace para realizar los ejercicios, en el caso que por orden medica lo utilice.
- Realizar lo ejercicios de equilibrio sobre superficies inestables como colchonetas.
- Caminar por terrenos inestables, pisos húmedos o con desniveles.

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

- Realizar estiramientos de la articulación afectada, en la frecuencia indicada en la terapia.
- Caminar bien, primero apoye talón y luego punta, realizar este ejercicio solo cuando le sea permitido apoyar la pierna.
- Hacer los ejercicios con los pesos autorizados durante la rehabilitación y aumentar progresivamente la carga, siga las instrucciones del profesional.
- Llevar a cabo trabajos de equilibrio en un solo pie en terreno plano, teniendo cerca un punto de apoyo en el cual se pueda sostener (Baranda, silla fija, pared).
- Hacer caminatas en terreno plano y a tolerancia de máximo 15 minutos.
- Es aconsejable ir a piscina y realizar dentro del agua los ejercicios indicados.
- Usar adecuadamente las ayudas externas: caminador, muletas, bastón. (Siempre en la altura indicada, taponos en buen estado, utilizarlo para el lado sano y siga las indicaciones dadas en la terapia).

Cuando presente dolor y/o inflamación es aconsejable:

- Realizar estiramientos de la articulación afectada.
- Ejecutar los ejercicios en un lugar seguro (Superficie plana, cerca de un soporte de apoyo).
- No es aconsejable realizar los ejercicios cuando este en completo ayuno y no olvide hidratarse durante la realización de los mismos.
- Utilizar ropa y calzado, cómodo y adecuado. (Calzado cubierto, suelo antideslizante y bajos).
- 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:

- Aparición del dolor intenso que no mejora con los medicamentos.
- Pérdida de la movilidad y/o funcionalidad de la extremidad afectada.
- En caso de presentar una caída o golpe directo y presentar un dolor intenso en el miembro inferior afectado debe acudir al centro de urgencias más cercano.



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.