

## Plan Casero de Fisioterapia

### Lesiones de Miembros Inferiores Primera Fase

Con las recomendaciones que se presentan a continuación, se espera que la persona afectada con lesiones de miembros inferiores, pueda disminuir la intensidad del dolor y edema, mejorar la amplitud del movimiento, recuperar progresivamente la fuerza muscular y promover la autonomía del paciente para la realización de 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 o sean mayores a las que está acostumbrado.
- Caminar por terrenos inestables, pisos húmedos y con desniveles. Realizar actividades como trotar o saltar.
- Apoyar la pierna afectada si el médico no lo ha autorizado a hacerlo. Flexionar completamente las rodillas.

Tenga presente: si utiliza el Brace, siempre permanecer con él para realizar los ejercicios.

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

- Es aconsejable realizar estiramientos de la articulación afectada.
- Se aconseja caminar bien, primero apoye talón y luego punta, realice este ejercicio solo cuando le sea permitido apoyar la pierna lesionada.

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

- Realizar ejercicios sostenidos y sin movilidad articular, ejemplo "los del balón".
- Usar correctamente las ayudas externas: caminador, muletas, bastón. (Altura indicada, tapones en buen estado, utilizarlo para el lado sano y seguir las indicaciones dadas en la terapia).
- Utilizar medios físicos, dependiendo de la tolerancia y preferencia que usted tenga:

- Colocar paños de agua caliente y sal de Inglaterra, durante 20 minutos a tolerancia y tener en cuenta la temperatura, para evitar quemaduras.
- Colocar frío en la zona afectada durante 15 minutos, si es bolsa de gel se puede poner directo, pero si es hielo de la nevera, utilice una bolsa plástica y envuélvalo en una toalla, ya que el hielo también puede quemar.
- 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 entre la oreja y el hombro.
- Se sugiere 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, 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 aconsejable realizar los ejercicios cuando este en completo ayuno y no olvide hidratarse durante la realización de los mismos.
- 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.
- Pérdida de la movilidad y/o funcionalidad de la extremidad lesionada.
- Enrojecimiento, calor, y /o salida de materia por la herida o cicatriz (en caso de haber sido operado).
- Incremento exagerado de la inflamación en el sitio de lesión.
- En caso de sufrir una caída o golpe directo sobre la extremidad lesionada y presente dolor, acuda al servicio de urgencias.

### 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.