

## Plan Casero de Fisioterapia

### Lesiones de Miembros Inferiores Segunda Fase

Con las recomendaciones que se presentan a continuación, se espera que la persona afectada con lesiones de miembros inferiores, pueda controlar la intensidad del dolor, mejorar la amplitud del movimiento, recuperar progresivamente 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](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:

- Cargar objetos pesados, que requieran un esfuerzo mayor al que está en capacidad de realizar.
- Realizar actividades de impacto como trotar o saltar.
- Ejecutar actividades de cambios de dirección como los giros.
- Doblar completamente las rodillas.
- Caminar por terrenos inestables, pisos húmedos y con desniveles.

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

- Es aconsejable realizar estiramientos de los brazos y las piernas.
- Se sugieren las actividades de funcionalidad, por ejemplo: barrer, trapear, sacudir, cocinar o lavar a tolerancia del paciente.

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

- Realizar ejercicios sostenidos y sin movilidad articular, ejemplo: "los del balón".
- Se recomienda utilizar medios físicos, dependiendo de su tolerancia y preferencia:
  - Colocar pañitos de agua caliente y si lo considera adicionar sal, durante 20 minutos a tolerancia, tenga 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, en caso de ser hielo de la nevera, utilice una bolsa plástica y envuélvalo en una toalla, ya que el hielo también puede quemar.

- Se sugiere 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 en cuenta inclinarse correctamente para levantar objetos, (Columna recta, rodillas dobladas, acerque el objeto al cuerpo y levántelo) hágalo sólo si es necesario.
- Utilizar ropa y calzado, cómodo y adecuado (Calzado cerrado, con suela antideslizante y bajos)
- Realizar los ejercicios en un espacio seguro y acompañado de un cuidador o acompañante permanente (en caso de ser necesario).
- No es aconsejable realizar los ejercicios cuando este en completo ayuno y siempre recuerde 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 ordenados.
- Pérdida de la movilidad y/o funcionalidad de los miembros inferiores.
- Enrojecimiento, calor, hinchazón y /o salida de materia por la herida o cicatriz (en caso de haber sido operado).
- Presencia de fiebre igual o mayor de 39 grados.
- En caso de presentar caída o golpe directo sobre la extremidad afectada y presente dolor intenso, debe acudir al centro médico 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.