

## Plan Casero de Fisioterapia

### Lesiones de Miembros Inferiores Tercera Fase

Con las recomendaciones que se presentan a continuación, se espera que la persona afectada con lesiones de miembros inferiores, logren recuperar la amplitud del movimiento, mejorar el equilibrio, lograr una marcha adecuada 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:

- Realizar actividades de impacto como trotar o saltar.  
Hacer 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:

- Realizar estiramientos de la articulación afectada, con la frecuencia indicada en terapia.
- Recuerde caminar bien, primero apoye talón y luego punta, realizar este ejercicio solo cuando le sea permitido apoyar la pierna.
- Realizar los ejercicios con peso, tenga presente hacerlos sólo con el peso autorizado durante la rehabilitación.
- Realizar ejercicios de fuerza y no deben ocasionar dolor.
- Llevar a cabo trabajo de equilibrio en un solo pie, 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.

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

- Se sugiere hacer los ejercicios en un lugar seguro y acompañado de su cuidador o acompañante permanente (en caso de ser necesario).
- Utilizar ropa y calzado cómodo y adecuado.  
(Calzado cubierto, suelo antideslizante y bajos).

# guía

para pacientes  
y familia

- 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:

- Reaparición del dolor que no mejora con los medicamentos.
- Pérdida de la movilidad y/o funcionalidad del miembro inferior afectado.
- 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 una caída o golpe directo y presentar después de esto, un dolor intenso en el miembro inferior afectado debe acudir al centro de urgencias mas 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.

