

GUIA DE EJERCICIOS PARA EL



PACIENTE ADULTO CON DISTROFIA MUSCULAR

Publicación cedida por:

MUSCULAR DYSTROPHY GROUP OF GREAT BRITAIN & NORTHERN IRELAND

1ª PARTE - EJERCICIOS GENERALES

El papel que el ejercicio desarrolla en la distrofia todavía no está muy claro. Se ha demostrado que el ejercicio, en las primeras etapas de la enfermedad, puede ser beneficioso, pero todavía no se sabe cuanto dura ese beneficio o si verdaderamente lleva a una mejoría funcional. Igualmente, no hay ninguna evidencia de que el músculo pueda resultar dañado por el ejercicio por lo que es aconsejable que se ejercite Ud. todo lo que pueda sin llegar a la fatiga. La inactividad produce, y se ha demostrado, pérdida de tono muscular en los músculos normales. Por lo que es esencial que alguien con musculatura débil, evite quedarse en la cama y si ello no fuera posible, que intente hacer ejercicio en la cama.

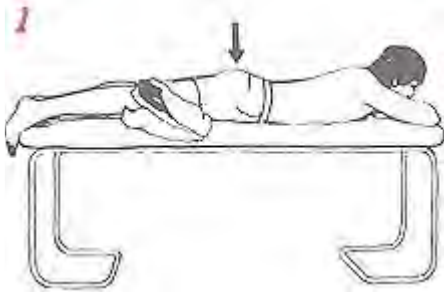
Todos los pacientes con problemas musculares tienden a tener retracciones en las articulaciones. Las retracciones llevan a unas malas posturas que no permiten a los músculos trabajar de forma adecuada. En los miembros inferiores es muy importante poner especial cuidado en mantener todos los movimientos de cadera, rodillas y tobillo, para evitar deformidades.

También en los miembros superiores es importante mantener todos los movimientos de las articulaciones de los hombros, especialmente si la musculatura no es lo suficientemente fuerte como para levantar los brazos por encima de la cabeza.

Los ejercicios pueden ser activos -usando tus propios músculos para que todas las articulaciones hagan toda su gama de movimientos- o pasivos -usando el peso de tu propio cuerpo para estirar los ligamentos alrededor de las articulaciones, pidiendo a otra persona que te ayude a realizar las movilizaciones. Es muy importante que tanto tú como la persona que te ayuda, esteis seguros de que lo que haceis es la forma segura y efectiva de hacerlo. Si hay alguna duda, pide consejo a tu centro de rehabilitación.

Los métodos explicados a continuación son sólo unas líneas generales. Si sabes otros métodos más fáciles de conseguir el mismo resultado, úsalos, pero asegúrate de no haber desarrollado un "truco" para evitar estirarte perfectamente.

ECHARTE ESTIRADO SOBRE TU ESTÓMAGO

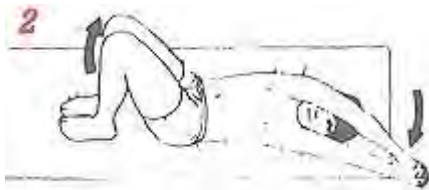


Esto ayudará a estirar las articulaciones de la cadera, puede hacerse en la cama antes de dormir, o en el suelo. Te estirarás mejor si te pones una almohada debajo de los muslos. Si te resultara incómodo permanecer en esta posición, suele ayudar el dejar los pies colgando fuera de la cama. Una persona puede ayudar a estirarte mejor, empujando suavemente el pompis hacia abajo (ver figura 1).

ECHADO SOBRE TU ESPALDA

a) Con las rodillas flexionadas, gíralas juntas de lado a lado, esto te ayudará a mantener el tronco ágil.

Este ejercicio puede facilitarse, levantando los brazos por encima de la cabeza y balanceándolos en sentido opuesto a las rodillas (ver figura 2)



b) Otra forma de estirar la cadera es permanecer echado con una pierna flexionada y dejar la otra colgar estirada fuera de la cama. Estírate 5 minutos con



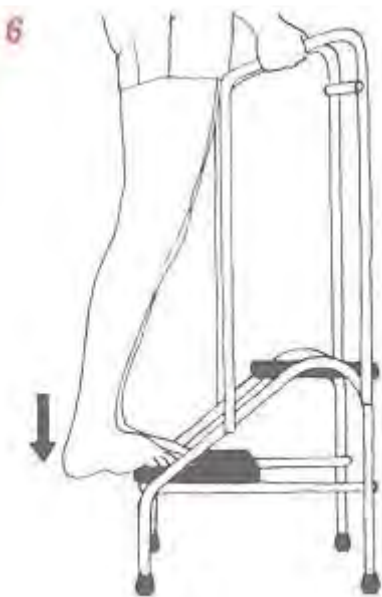
cada pierna. La otra pierna permanece flexionada para alisar tu columna y evitar estirones en la baja espalda (ver figura 3).

SENTADO CON LAS PIERNAS ESTIRADAS

Pon los pies planos contra la pared y empuja las rodillas hacia abajo para estirar la parte posterior de la rodilla y el tendón de Aquiles.



O coge el pie con una mano y empuja la rodilla con la otra para conseguir el mismo efecto (ver figura 4 y 5)



La forma más fácil y más efectiva para estirar el tendón de Aquiles, es usar el propio peso de tu cuerpo.

Colócate en el peldaño inferior de una escalera - asegúrate de que tienes algo donde cogerte y ayudarte a mantener el equilibrio. Despacio, tírate hacia atrás hasta



que sólo te apoyes con medio pie y deja que tu propio peso estire el tendón. 0 a una distancia de unos 60 cm . de la pared, pon las palmas de las manos en la pared, mantén las rodillas estiradas y los talones en el suelo, inclínate despacio hacia adelante. Deberías sentir como se estiran las pantorrillas y el tendón de Aquiles (ver figuras 6 y 7)

Si estos ejercicios son difíciles, un amigo podría ayudarte a estirar mientras estas sentado o estirado.

De pie, a tu lado, debería coger tu talón y dejar que la planta del pie se apoye en su antebrazo. Con la otra mano mantiene tu rodilla estirada firmemente, con suavidad, inclina hacia delante usando el antebrazo y el peso del cuerpo para estirar el tendón de Aquiles (ver figura 8).



El ejercicio debería formar parte de tu rutina diaria si quieres que sea efectivo. Proponte 20 min. al día y elige por lo menos un ejercicio para estirar cada articulación bien. Puedes cambiar de ejercicios para evitar la monotonía o dependiendo de la ayuda que tengas en ese momento.

Para tu propia seguridad, sigue estos consejos:

1. Asegúrate de estar fuera de peligro, ten siempre algo a lo que agarrarte si estás de pie. Si tienes los brazos débiles, pide a alguien que te ayude.
2. Si te sientes débil o poco seguro durante el ejercicio, PARA.
3. Asegúrate que la persona que te ayuda en los ejercicios sabe exactamente lo que debe hacer. Si no, consulta con tu especialista.
4. No te canses, los músculos cansados afectarán tu equilibrio, y si te caes puedes romperte algo.

CONTROL DE PESO

El ejercicio diario y la actividad pueden también ayudar a controlar el peso. Los músculos débiles se cansan fácilmente. Cuanto menos peso tengan que aguantar, más efectivamente trabajarán.

Recuerda, mantente en movimiento y vigila tu dieta.

2ª PARTE - EJERCICIOS RESPIRATORIOS

A pesar de que no te pasa nada en los pulmones, la distrofia muscular afecta a los músculos respiratorios igual que a los demás miembros. Esto afecta a tu capacidad de respirar hondo y usar toda la capacidad pulmonar además de tu capacidad para toser y limpiar de secreciones y flemas tus pulmones. Cualquier acumulación de secreciones puede desarrollar una infección. Por lo que es muy importante que sepas cómo prevenir la infección, y si ésta ocurre, cómo llevarla.

Es de sentido común, que si tienen los músculos respiratorios débiles, no debes fumar.

RESPIRACIÓN PROFUNDA



Echate de espaldas con dos almohadas para apoyar el cuello y la cabeza.

Coloca las manos a la altura de las costillas inferiores y respira profunda y lentamente. Deberías notar como se hincha el pecho al



**inspirar y como
baja al expirar.**

**Repite,
colocando una
mano sobre el
estómago,
igualmente
deberías sentir
como se hincha
y deshincha al
respirar.**

**Los
movimientos
deben
producirse en la
parte baja del
pecho; si la
mayoría de los
movimientos
están en la parte
superior y tus
hombros se
levantan cuando
respiras, pide
ayuda a alguien
para hacer los
ejercicios.**

**Tu ayudante
debe sentarse
mirando hacia
ti, colocar su
manos sobre tus
costillas
inferiores y
aplicar
una presión
ligera pero
firme. Suspira
tranquila y
profundamente,
intentando
llenar los
pulmones bajo
sus manos.
Mientras
expiras, él debe**

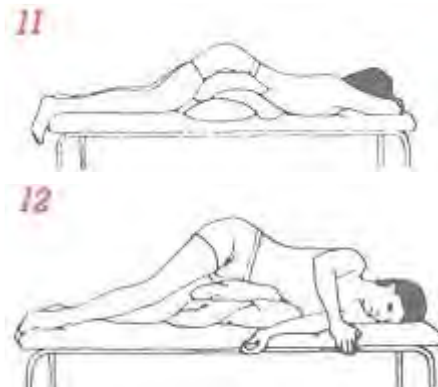
ayudarte
oprimiendo
ligeramente el
pecho. Vuelve a
inspirar
espacio otra
vez intentando
llenar hasta el
fondo tus
pulmones.
Repite esta
operación 5-6
veces y luego
descansa. Si
respiras
profundamente
demasiadas
veces puedes
marcarte un
poco. Si ello
pasa, relájate y
respira
superficialmente
y espacio. (ver
figuras 9 y 10)

Algunas personas tienen problemas para desplazar las secreciones de la parte baja de los pulmones hasta el punto donde pueden ser espectoradas.

La forma más fácil de remediar esto es usar la gravedad. Echado sobre tu estómago, con dos almohadas bajo las caderas, de manera que tu pecho quede a 45°. Relájate y respira profundamente, permanece así, durante 10-20 min. También puede hacerse de medio lado, alternando de lado (ver figuras 11 y 12).

Puede que el mero hecho de permanecer así, te haga espectorar, si no es así debes pedir ayuda a alguien que te ayude a toser.

TOS ASISTIDA



Esta debería hacerse después de la tos de drenaje para acabar de limpiar

todas las secreciones.

Tu ayudante debe poner las manos sobre las costillas inferiores, presionando suavemente mientras tu inspiras.

Tose, y mientras tu toses, tu ayudante debe darte un corto pero agudo apretón para ayudarte a sacar todo el aire de los pulmones.

Continúa hasta que tus pulmones y garganta estén limpios. Si te cansas antes, descansa un rato y vuelve a empezar.

Si en cualquier momento tus mocos se vuelven amarillos o verdes, debes consultar con tu médico para que te de un tratamiento.