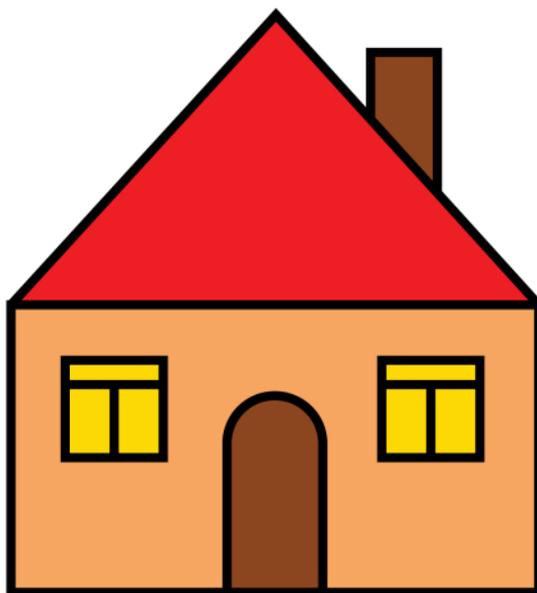




NOS QUEDAMOS EN CASA CON: [Nombre de la persona]

Una pequeña ayuda para seguir trabajando
desde casa

RECOMENDACIONES DE FISIOTERAPIA



EAZ-C.A.D. TXURDINAGA
ASPACE BIZKAIA

EQUIPO DE FISIOTERAPEUTAS DE EAZ - C.A.D. TXURDINAGA



INTRODUCCIÓN



A través de este nuevo documento, seguimos intentando poder ayudaros en estos momentos de incertidumbre para poder llevar mejor, entre todos y todas, el tiempo en casa y también seguir avanzando y aprendiendo. Sabemos que desde casa realizáis un trabajo excepcional, y para complementar ese trabajo y dar continuidad a muchas cosas, hemos redactado este documento.

¡Ánimo y manos a la obra!



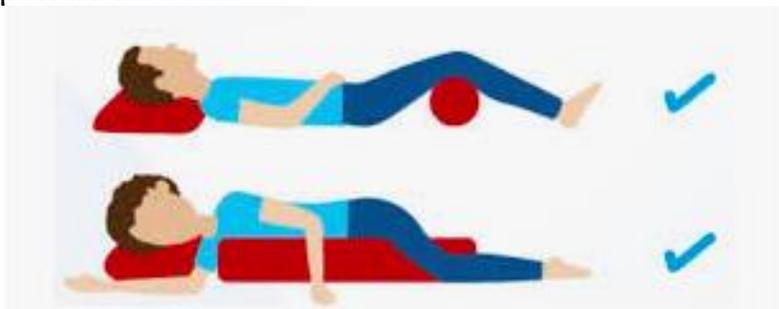
¿QUÉ COSAS PODEMOS SEGUIR TRABAJANDO DESDE CASA?

RECOMENDACIONES DE FISIOTERAPIA CENTRO DE ATENCIÓN DIURNA TXURDINAGA (ASPACE BIZKAIA)

Se recomiendan realizar cambios posturales, movilizaciones y estiramientos lentos y progresivos, así como masaje suave en diferentes zonas del cuerpo. A continuación, se detalla cada uno de ellos:

1. Cambios posturales

Es vital importancia proporcionar cambios posturales durante el día. Estos se pueden dividir en: boca arriba, de lado (izquierdo y derecho) y sentada (en su silla de ruedas). Es imprescindible poner almohadas y cojines para mantener una buena postura alineada.



2. Movilizaciones y estiramientos

Las movilizaciones y estiramientos deben de realizarse de forma suave y progresiva. De tal forma que moveremos una parte del cuerpo y se mantendrá esa posición durante unos segundos. Nunca deben provocar dolor, si apareciese se suspendería su realización. Cuidado con luxación de caderas.

Ejemplos:

Pie arriba/abajo



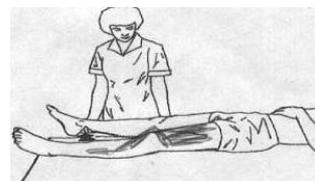
Muñeca y dedos arriba y abajo

Rodilla y cadera doblada/estirada



Codo doblado/estirado

Pierna hacia fuera/dentro



Hombro doblado/estirado



Una buena posición para desarrollarlos es la de boca arriba. Aunque no se muestra en las imágenes, es preferible realizar las movilizaciones y los estiramientos con las almohadas de la cabeza y las rodillas para mantener una correcta posición.

Si se dispone en casa de algún aparato vibrador o pelota pequeña con diferentes texturas se pueden utilizar en la posición boca arriba, antes o después de las movilizaciones y estiramientos para realizar otro tipo de estimulación sobre la piel.

Aparato vibrador

Pelota con pinchos

Pelotas con diferentes textura



3. Masaje

La posición de lado puede ser adecuada para realizar un masaje suave en la espalda. Éste se realizará con un poco de crema hidratante, para que resbalen las manos, sobre las partes blandas (músculos) y no sobre los huesos (articulaciones).



IMPORTANTE: La persona o personas encargadas de realizar estas recomendaciones deben cuidarse a sí mismas, es decir, una buena postura es imprescindible. Por lo tanto, no se olvide de doblar sus rodillas si lo necesita, mantener una correcta postura de su espalda, subir o bajar la cama si dispone de esa posibilidad.

Quedamos a su disponibilidad para cualquier información adicional.