



PLAN DE MANEJO EN CASA PARA PACIENTES CON ESPASTICIDAD



**Clínica
San Luis**
Para la mujer y el niño



La espasticidad es un trastorno motor que se caracteriza por aumento del tono muscular y reflejos exagerados, donde buscamos una postura adecuada para evitar las úlceras por presión y las retracciones musculotendinosas. Se realizan movilizaciones de todas las articulaciones, varias veces al día, evitando las retracciones tendinosas y rigidez articular.



OBJETIVOS POSIBLES DEL TRATAMIENTO

- Disminución de dolor.
- Disminución de espasmos.
- Mejorar movilidad activa.
- Aumentar grado de movilidad pasiva.
- Favorecer la adopción de la férula.
- Facilitar la higiene.
- Mejorar posición.
- Mejorar deambulación.



RUTINA DE RELAJACIÓN

Realizar masajes suaves con aceites o cremas que permitan el deslizamiento de las manos sobre la zona a trabajar (brazos, piernas, espalda). El niño debe estar en una posición cómoda y firme. Importante realizarlo en cada parte del cuerpo durante 10 minutos.



Al igual en brazos y piernas con un cepillo de cerdas suaves realizar arrastres desde la rodilla al tobillo y lo contrario, desde la cadera hacia la rodilla y viceversa, en los brazos de hombro a codo / de codo a hombro, de codo a mano /de mano a codo.



El paciente debe estar sobre una colchoneta, los padres ejecutarán movilizaciones y estiramientos de todas las articulaciones, con movimientos suaves y lentos, sin estresar.

RUTINA DE MOVILIDAD

Realizar movimientos suaves en cada articulación hacia la derecha, luego a la izquierda; doblar y llevar atrás, (manos, codos, hombros, pies, rodillas, caderas, cuello), de la siguiente manera:





RUTINA DE ESTIRAMIENTO

Los estiramientos en brazos, piernas y cuello.
Realizar 8 veces (mantener el estiramiento 10 segundos).



RECOMENDACIONES

- Disfruta el tiempo con tu hijo cuando realices los ejercicios, dedica tiempo con amor.
- Utilizar ropa cómoda niño-padre, eso facilitará los ejercicios.
- El ambiente debe ser cómodo (limpio-música suave), si utilizas aceites, que estos tengan un aroma suave.
- Los objetos para estimulación deben ser de colores para que el niño los encuentre agradable y se interese en ellos de esta manera los seguirá.
- Por último, trata de que cada día los ejercicios sean más divertidos, realízalos en forma de juego y háblale mientras los hace.

RECUERDA

Cuando hagas los ejercicios recuerda hacer movimientos suaves y despacio, ya que si los realizas de manera brusca y muy rápido va a aumentar la espasticidad y cuasará daño al niño. Cada sesión en casa puede durar de 45 minutos a 1 una hora todos los días.

CLÍNICA SAN LUIS
DEPARTAMENTO DE TERAPIA

Calle 48 # 25-56

Nuevo Sotomayor

www.clinicasanluis.com

Bucaramanga, Colombia