

10 estiramientos PARA MEJORAR LA ESPASTICIDAD GRAVE EN PERSONAS CON EM



A TENER EN CUENTA EN LA REALIZACIÓN:

- El músculo espástico es una estructura que no nos va a permitir recorridos completos en un principio, por lo que **el ejercicio se ha de realizar de forma lenta** para que se vaya relajando y podamos progresar en el ejercicio.
- **Evitar movimientos rápidos y bruscos** con los que aparecerían patrones adversos en los que no debemos trabajar.
- **Controlar reacciones asociadas de la musculatura** que no está interviniendo en el ejercicio.
- **No debe aparecer DOLOR.**
- **VIGILAR** sintomatología del paciente y posibles efectos adversos del ejercicio (mareos, vértigos, síndrome de Lhermitte...)



ROTADORES CERVICALES

Rotamos la cabeza hacia la derecha y luego hacia la izquierda; controlando con ambas manos frente y hombros del paciente para evitar compensaciones.



FLEXORES/EXTENSORES ANTEBRAZO Y MANO

Cogemos la mano del paciente y la movemos en sentido de la flexión palmar y después dorsal. Mantenemos el codo estirado para conseguir el estiramiento de los músculos del antebrazo/muñeca/mano.



FLEXORES DE HOMBRO (CADENA FLEXORA)

Realizamos flexión de hombro intentando llegar al máximo recorrido manteniendo el codo estirado y la palma de la mano abierta.



TRIPLE FLEXIÓN/EXTENSIÓN

Flexión y extensión de cadera con tomas proximal en la rodilla y distal en la planta del pie, manteniendo éste en nuestro antebrazo para controlar también la flexión/extensión del pie al realizar el ejercicio.



ESTIRAMIENTO CADENA POSTERIOR PIERNA

Elevamos la pierna del paciente con extensión de rodilla. Necesitamos que la otra pierna no modifique su posición neutra ni haga flexión, si es necesario nos ayudaremos de la otra mano. Si es posible, colocamos el pie del paciente en nuestro hombro para poder tener las manos libres y controlar mejor el ejercicio.



TRAPECIOS

Desplazamos con una mano la cabeza del paciente en sentido lateral y con la otra mano descendemos el hombro contrario.

Si queremos incidir en todos los movimientos de este músculo, además de inclinación metemos un componente de rotación contralateral y flexión.

De la misma forma lo hacemos con el contralateral.



SUPINADORES/PRONADORES ANTEBRAZO

Con tomas desde el codo y la mano. Con la mano proximal flexionamos codo y con la distal supinamos la mano. Después procedemos a hacerlo al contrario, estirando codo y pronando la mano.



ABDUCTORES DE HOMBRO (CADENA ABDUCTORA)

Realizamos abducción de hombro, vigilando la estabilidad de éste, primero con el codo estirado y si no es posible con el codo flexionado, asegurándonos que la mano está en apertura.



ABDUCTORES/ADUCTORES DE CADERA

Realizamos abducción de cadera con una toma externa que nos va a ayudar a la apertura teniendo la rodilla flexionada y con la toma interna controlamos la pierna contralateral para evitar compensaciones y que permanezca en posición neutra.



ESTIRAMIENTO CADENA ANTERIOR PIERNA

El paciente en decúbito lateral y el terapeuta por detrás, realizará extensión de cadera de la pierna superior del paciente y flexión de rodilla con ligera anteversión pélvica progresando en la postura (conseguiremos más extensión de cadera y más flexión de rodilla llevando el talón al glúteo).

La pierna inferior del paciente se mantiene con ligera flexión de cadera y rodilla que nos dará más estabilidad.