UNIDAD DE APOYO TÉCNICO A AUXILIARES Y USUARIOS DEL SAD. CONSORCIO PROVINCIAL DE SERVICIOS SOCIALES ÁREA DE FISIOTERAPIA

Guion de movilizaciones:

1. **Tronco:**

   Ejercicios de extensión de tronco en sedestación (sentada)

   Respiración diafragmática para reducir tensión muscular.

2. **Miembros Superiores:**

   Ejercicios de flexo-extensión y rotación externa de hombros.

   Activación de la prensión manual y coordinación motora cruzada.

3. **Miembros Inferiores:**

   Trabajo de flexión y extensión de rodillas y caderas.

   Movilización de tobillos con ejercicios circulares y de flexión.

   Estiramiento de isquiotibiales y tendones en el hueco poplíteo.

   Ejercicios de fuerza y coordinación en ambas piernas.

IMPORTANTE: Hacer uso de ordenes motoras verbales incentivando su movilidad siempre que se pueda. Recuerda ver los videos tomados durante las explicaciones de las movilizaciones para realizar los ejercicios de este guion.

RECOMENDACIONES:

1. Realizar las movilizaciones a diario. Lo ideal sería 3 veces/día.
2. Promocionar el uso de la "mano amiga" (hemipléjica) durante las actividades diarias para mantenerla en el esquema corporal.
3. Realizar posturas de relajación tumbada, con brazos en rotación externa de brazos (en apertura), espalda alineada, apertura de hombros, alzar la mirada.
4. Supervisar y asistir la movilidad durante las transferencias, solicitando verbalmente su participación.
5. Evita "**sobre atenderla" en las movilizaciones** para fomentar activamente su implicación en las actividades y que esto ayude a promover su autonomía, fortalecer su confianza y sus habilidades motoras.

Financiado por la Unión Europea NextGenerationEU
Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia
Castilla-La Mancha
DIPUTACIÓN DE ALBACETE
CSS