

Aspace TE cuida: CuidaTE

Guía de cuidados del cuidador

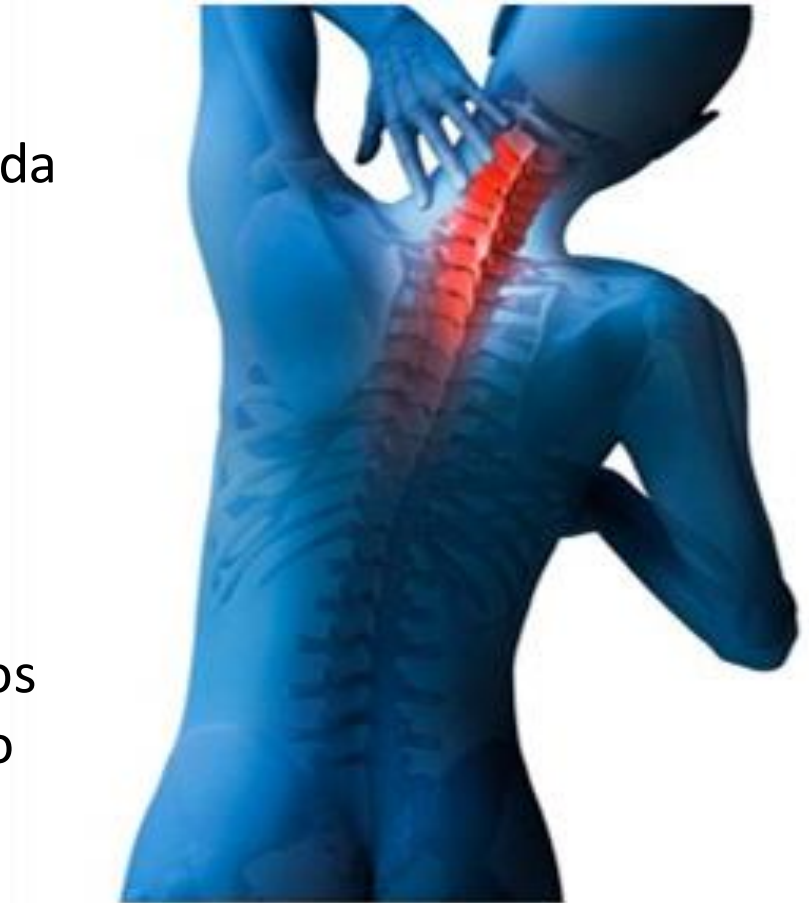


Departamento de Fisioterapia
Badajoz - Zafra



CERVICALGIA: Resultado de la tensión muscular en cuello ocasionada por posturas inadecuadas y/o situaciones estresantes.

TORTICOLIS: Contractura mantenida o bloqueo de los músculos del cuello, que hace difícil y doloroso mover y girar la cabeza.



PATOLOGÍAS DE ESPALDA



DORSALGIA: Dolor en zona media de la espalda. Es un dolor progresivo que se acentúa con el esfuerzo.



LUMBALGIA O LUMBAGO: Dolor localizado en la zona baja de la espalda. Una de las causas más comunes es la hernia de disco.



TENDINITIS DEL MANGUITO DE LOS ROTADORES: Inflamación de los tendones del hombro y se produce por sobreesfuerzo y/o levantamiento.

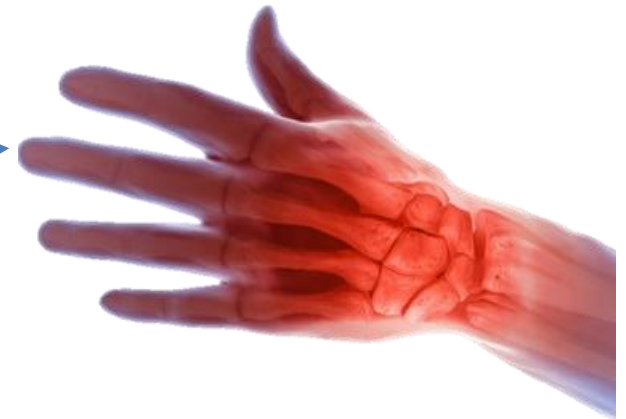


EPICONDILITIS/EPITROCLEITIS: Inflamación de la parte blanda del codo, provocado por movimiento de impacto o sacudida. También se conoce como codo de tenista.



PATOLOGÍAS VASCULARES:

Afectación de los capilares sanguíneos a su paso por el brazo provocando hinchazón, entumecimiento y pérdida de sensibilidad sobre todo en manos.

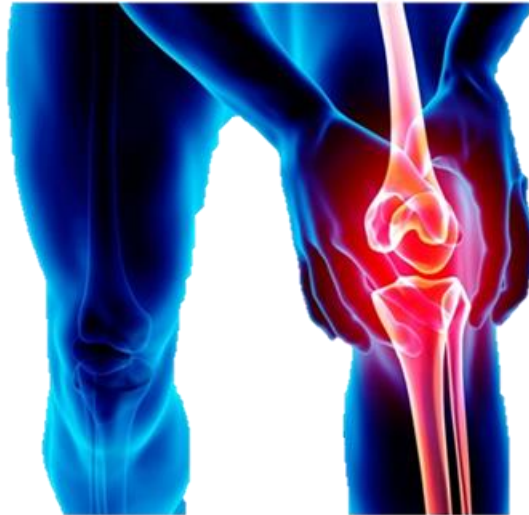


SINDROME DEL TUNEL

CARPIANO: Inflamación de los tendones de la muñeca que provoca dolor, entumecimiento y hormigueo de los 3 primeros dedos de la mano.



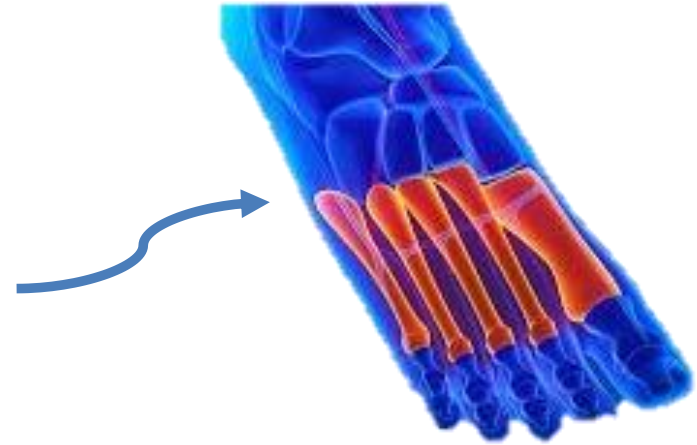
CIÁTICA: Pinzamiento o inflamación del nervio ciático. El dolor baja por la parte posterior de la pierna que puede incluso llegar hasta los dedos de los pies.



DOLOR DE RODILLA: Es un síntoma de múltiples causas: tendinitis, problemas ligamentarios, meniscopatías y artrosis, entre otras.



METATARSALGIA: Dolor en la planta del pie, cerca del inicio de los dedos, que se acentúa al caminar, correr o con los zapatos.



FASCITIS PLANTAR: Inflamación de la planta del pie. Es la causa más común de dolor en la zona interna del talón.





TRASTORNOS VASCULARES:

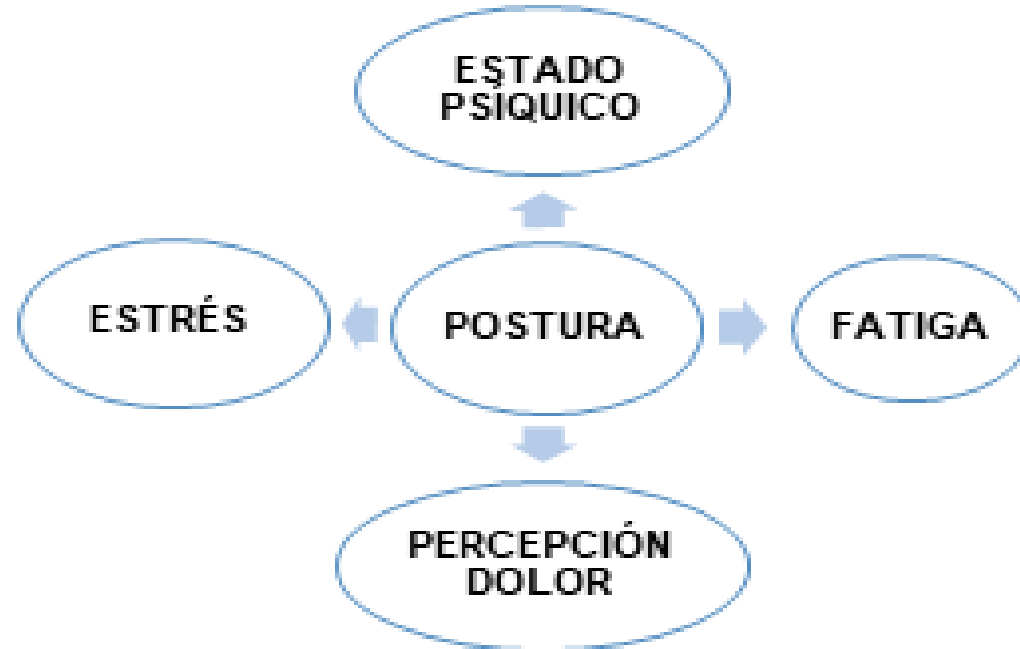
Problemas circulatorios que cursan con:

- Extremidades frías.
- Sensación de hormigueo y picor.
- Agotamiento.
- Aparición de arañas vasculares y/o varices.
- Hinchazón.
- Coloración azul en la piel.
- Cicatrización lenta de heridas y úlceras.





- **Buena postura corporal:** correcta distribución del peso del cuerpo y facilita la acción de los músculos.
- **Factores que influyen:** además de la **postura** en sí, también el **entorno** en el que se desarrolla la actividad.



¿CÓMO PERMANECER SENTADO?

MOBILIARIO ADECUADO:

- **Altura:** apoyo de los pies en suelo.
- **Respaldo:** amplio para apoyar espalda.
- **Reposabrazos.**

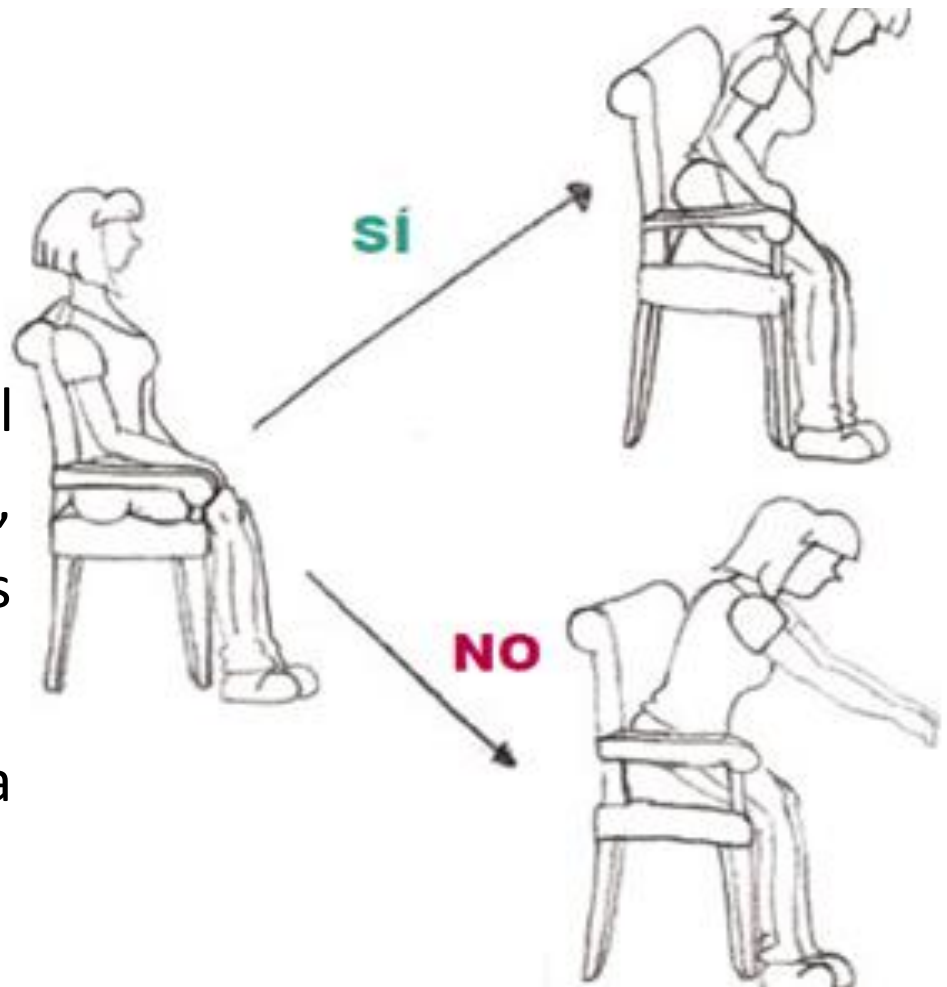


FORMA CORRECTA:

- Sentarse atrás, espalda apoyada sin dejar hueco.
- No realizar giros de la espalda.
- Evitar posturas prolongadas.

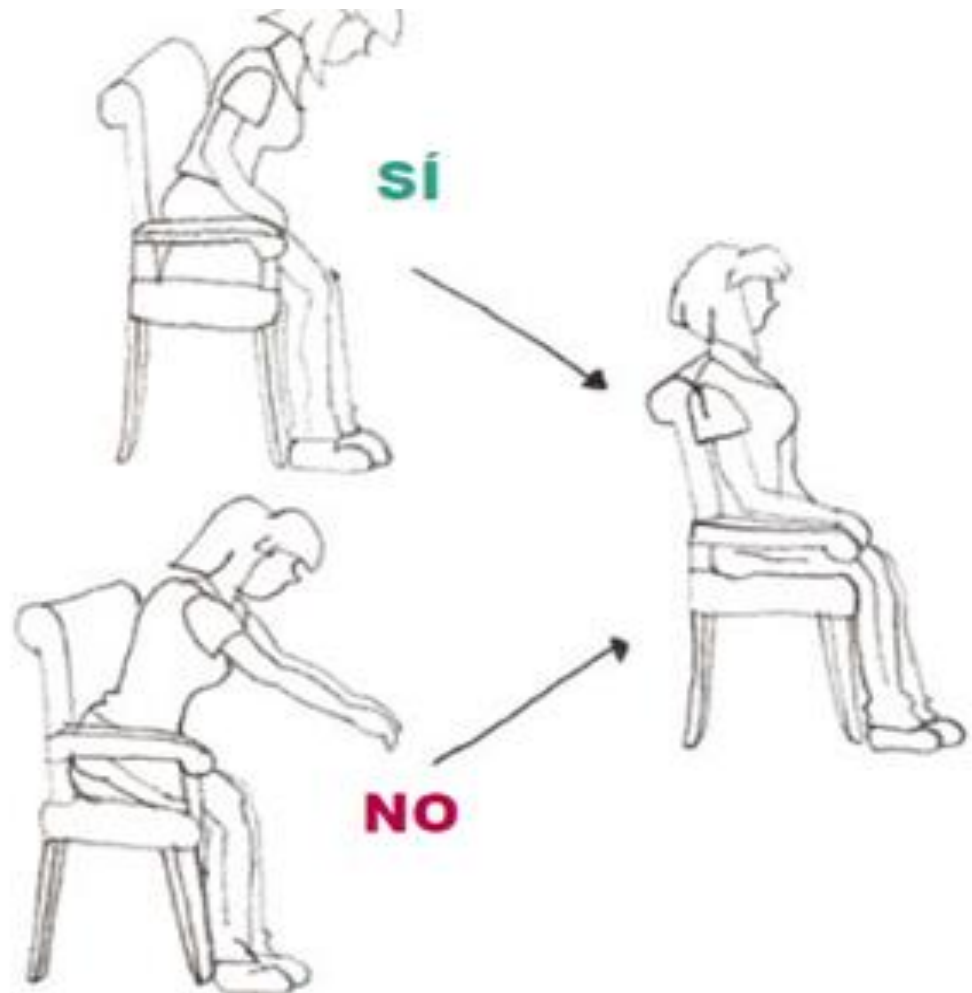
LEVANTARSE:

- Apoyar las manos sobre los reposabrazos.
- Desplazar ligeramente el tronco hacia delante, mientras se retrasan los pies.
- Coger impulso para levantarse.

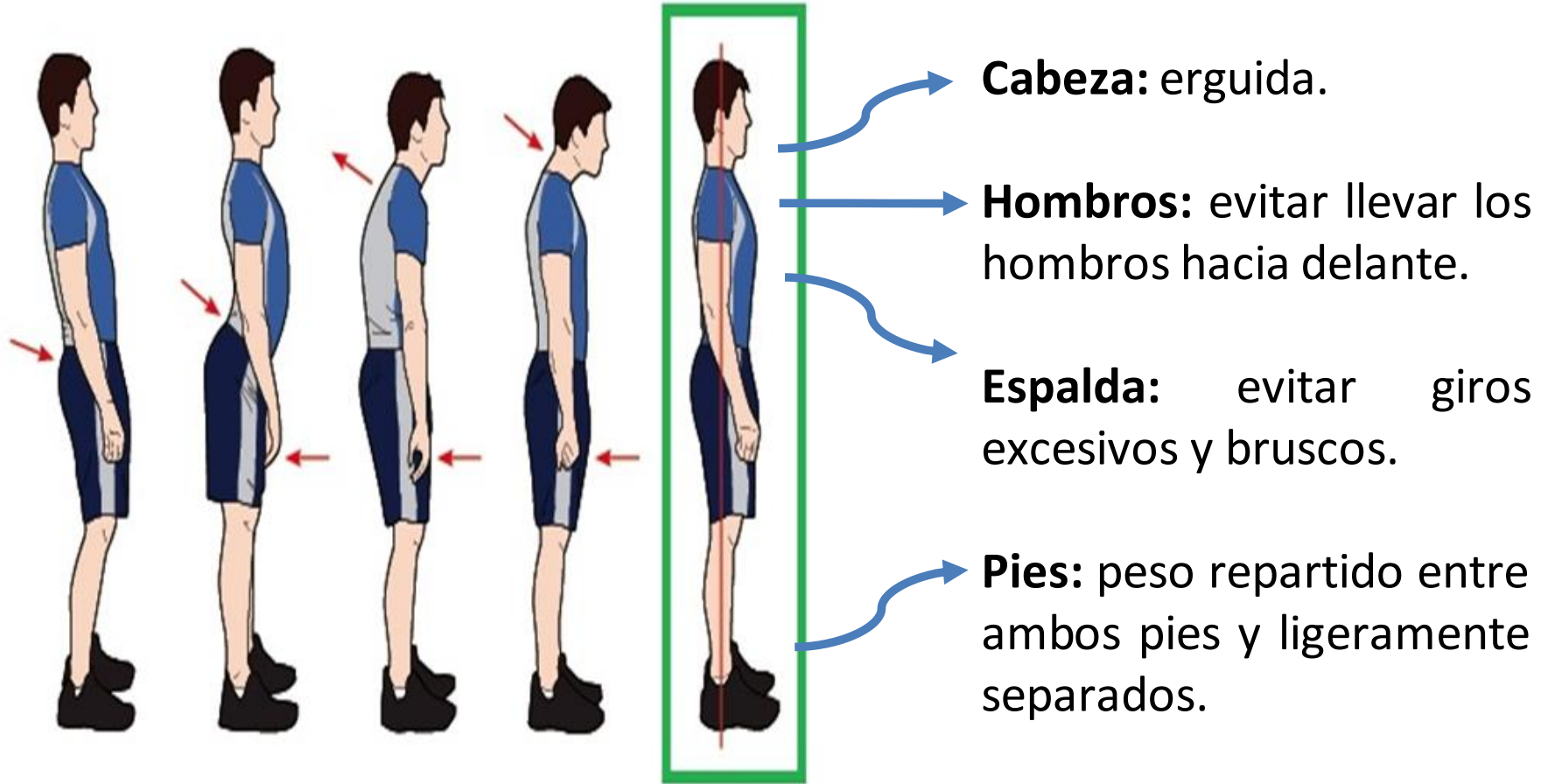


SENTARSE:

- Realizarlo de manera controlada.
- Utilizar el apoyo de las manos y los pies.
- Bajar de forma suave y lenta.



¿CÓMO PERMANECER DE PIE?

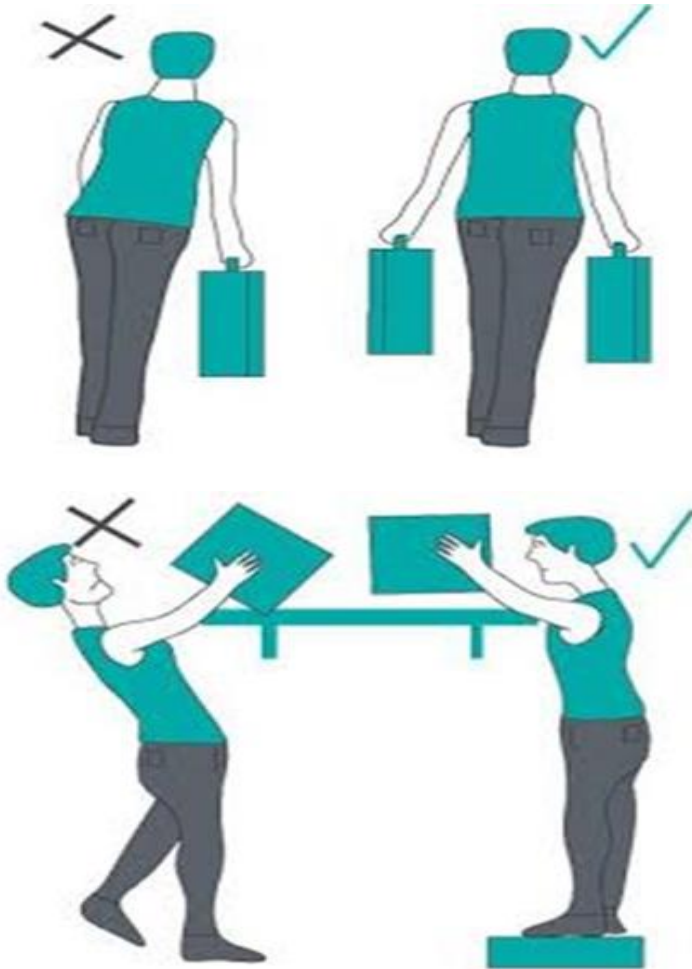


¿CÓMO LEVANTAR OBJETOS EN BIPEDESTACIÓN?



- Pies **separados**.
- Objeto lo más **cerca** posible del cuerpo.
- **Flexionar** las rodillas y las caderas.
- **Evitar doblar** la **espalda** al recoger y levantar el objetos del suelo.
- Al elevar el objeto, utilizar el movimiento de rodillas y caderas manteniendo la espalda recta.

¿CÓMO TRASLADAR OBJETOS EN BIPEDESTACIÓN?



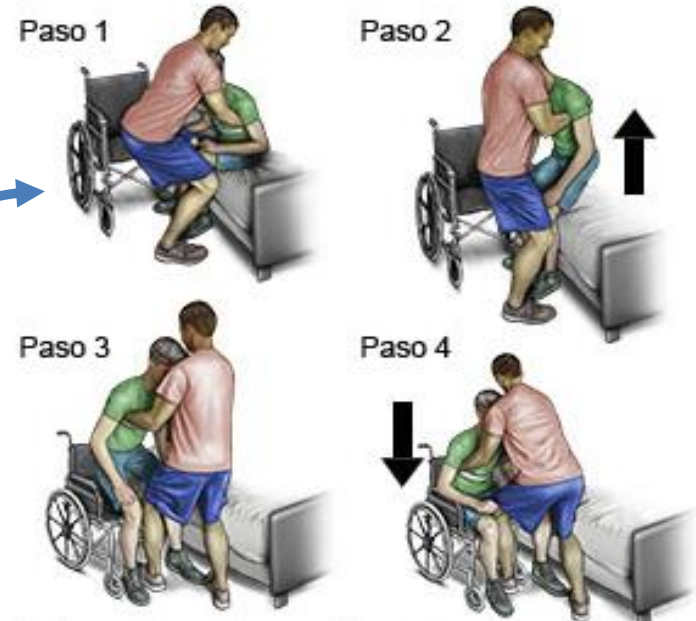
- Evitar **arrastrar objetos**, empujar hacia delante.
- **Apoyarse de espaldas al objeto** y empujar con las piernas.
- **Evitar llevar objetos pesados** que obliguen a inclinarse y/o girarse.
- Sustituir un paquete pesado por **dos más pequeños**.
- Procurar no alcanzar objetos **por encima de los hombros**.
- Utilizar **elevador** para estar al mismo nivel que el objeto.

HIGIENE POSTURAL EN TRANSFERENCIAS



TIPOS DE TRANSFERENCIAS:

DE CAMA A SILLA: Importancia de la maniobra de giro, superficies estables, estar cerca y, en desplazamientos horizontales, a la misma altura.



DE SILLA A OTROS ASIENTOS: la silla de ruedas y el asiento deben estar a la misma altura y la silla de ruedas frenada.



RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA:

- Notar tensión pero **NUNCA dolor**.
- **Sincronizar** el movimiento con la **respiración**: Cogemos aire por la nariz y lo soltamos por la boca, a la vez que realizamos el ejercicio.
- **Mantener** el estiramiento durante **15-30 segundos**.
- **Repetir 3 veces a cada lado**.
- Realizar los ejercicios de manera **progresiva y lenta**.
- Mantener una **postura cómoda y relajada**.
- Se recomienda **realizar** los ejercicios al menos **3 veces/semana**.
- Si tienes **patologías previas** (hernias, lesiones musculares....) o **durante la realización** de los ejercicios **aparecen síntomas** (mareos, dolor agudo, entumecimiento...), **CONSÚLTANOS**.



FLEXIÓN CERVICAL: Entrelazamos los dedos por encima de la nuca y acercamos los codos todo lo que podamos entre ellos. Acercar la barbilla al pecho, manteniendo la espalda recta.



LIBERACIÓN DE LA RIGIDEZ DEL CUELLO: Apoyamos la toalla en la base del cráneo y la cogemos por los extremos. Manteniendo los brazos y la toalla como aparece en la imagen, mire al techo lentamente.



ROTACIÓN CERVICAL: Giramos la cabeza como intentando mirar lo que hay detrás de ti.

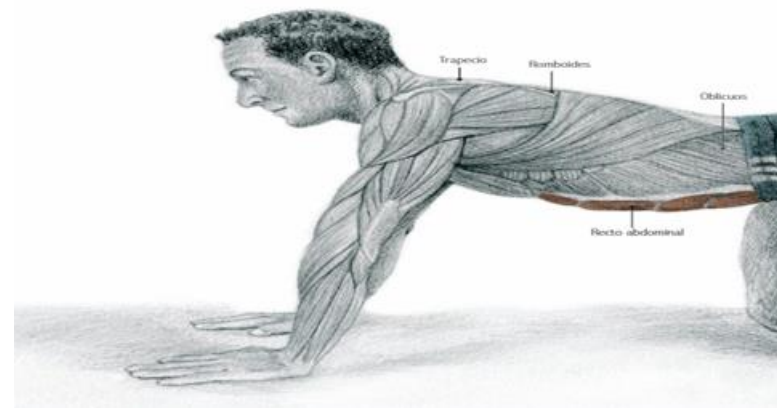


INCLINACIÓN LATERAL: Mano abarcando la cabeza, llevamos la oreja hacia el hombro sin inclinar el cuerpo.



POSTURA DE GATO

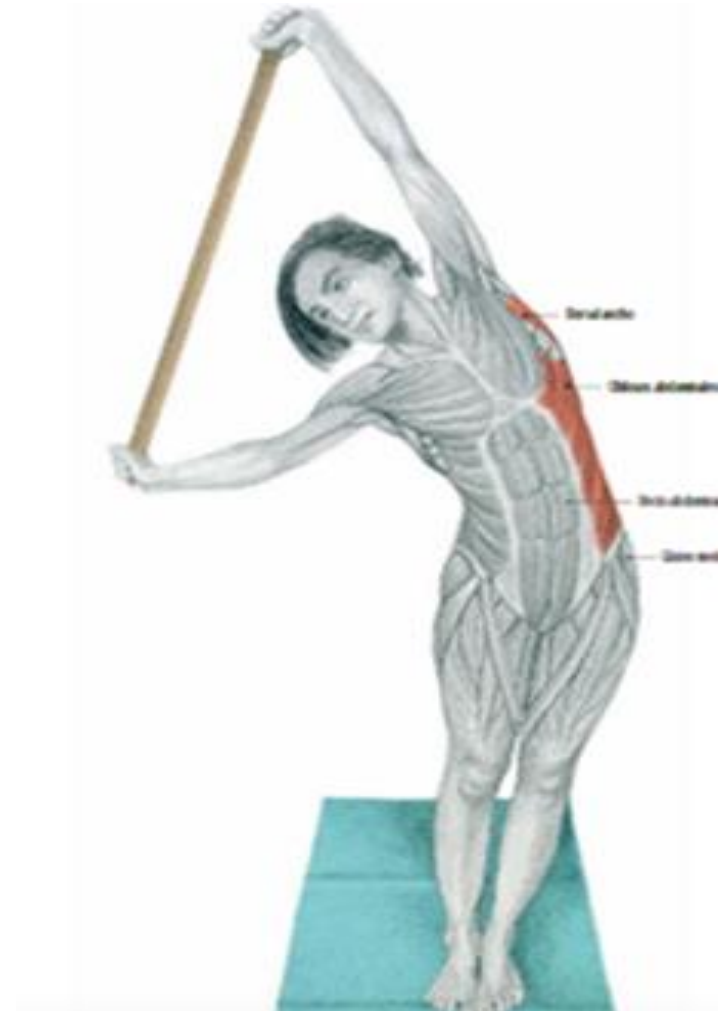
En posición cuadrúpeda (a 4 patas), acercar la barbilla al pecho a la vez que se arquea la espalda. Para la otra posición, elevar la cabeza, bajar abdomen y sacar pecho.





ESTIRAMIENTO ZONA DORSAL

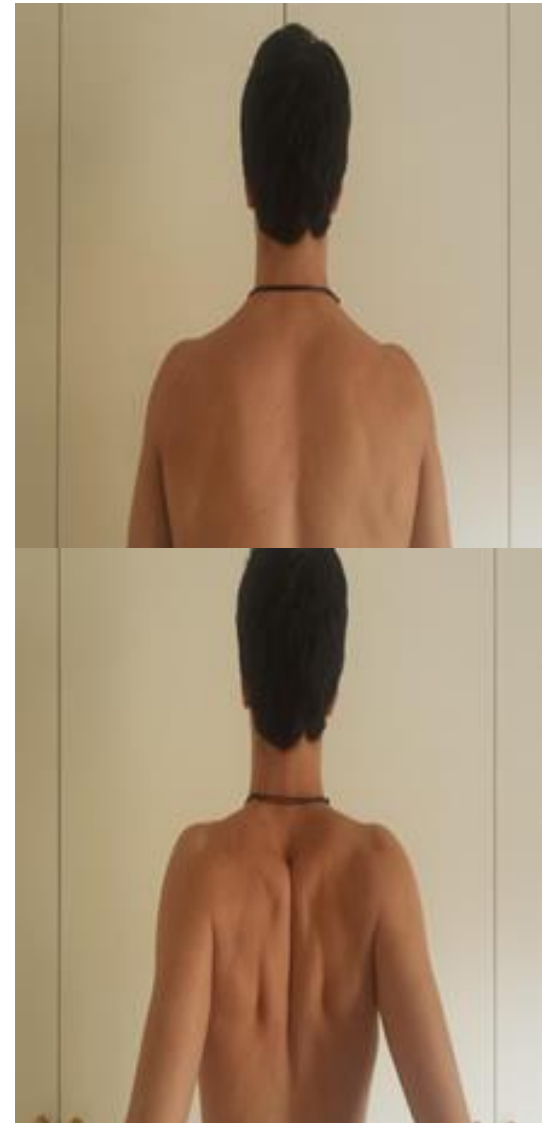
De pie, subir ambos brazos lo más arriba posible. Una vez ahí, inclinar el cuerpo hacia un lado y aguantar la posición. Posteriormente, volver a la posición inicial e inclinarse hacia el otro lado. Se puede utilizar además un palo (de fregona o escoba) como guía.





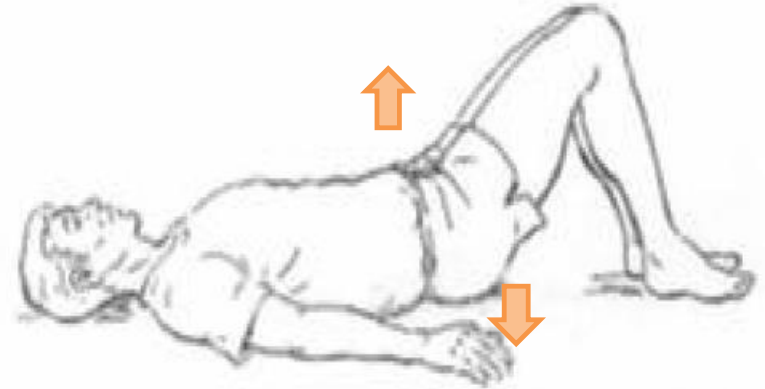
ESTIRAMIENTO DE ZONA ESCAPULAR

Sentado sobre un taburete o de pie, con la espalda recta, juntar los hombros hacia atrás, mantener la postura y volver a la posición inicial. Después, llevar los hombros hacia delante.





BÁSCULA PÉLVICA: Cogemos aire y al soltarlo, contraemos los glúteos a la vez que llevamos la columna lumbar al suelo.



ESTIRAMIENTO GENERAL DE LA ESPALDA: Rodeamos las rodillas con las manos y las llevamos al pecho hasta sentir estiramiento en la espalda.



ESTIRAMIENTO EN ROTACIÓN:

Llevamos las rodillas flexionadas hacia un lado y mantenemos la posición con la cabeza hacia el lado contrario. Repetir hacia el otro lado.



ESTIRAMIENTO GENERAL DE ESPALDA EN POSICIÓN MAHOMETANO:

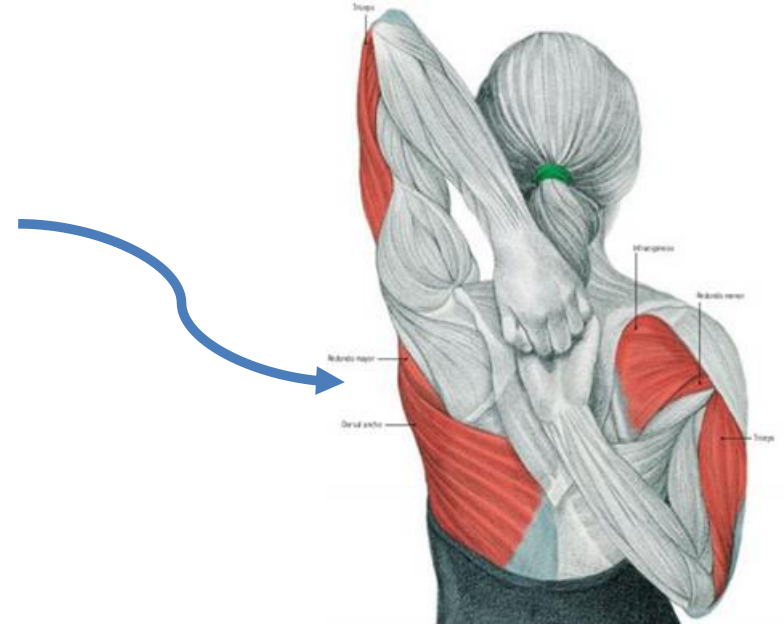
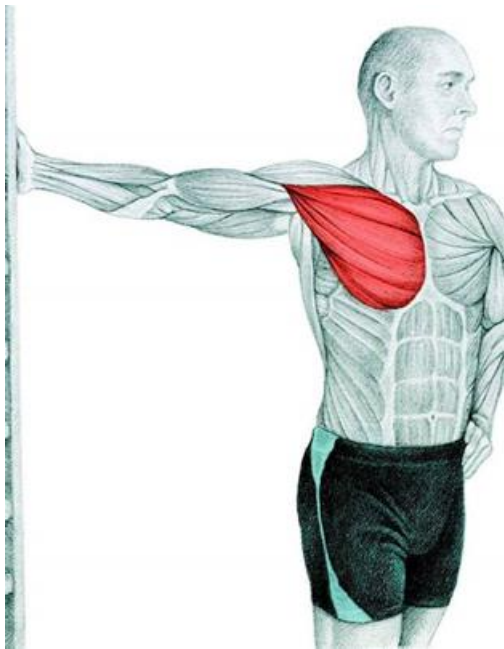
Sentado sobre los talones, nos estiramos hacia delante, llevando los brazos lo más lejos posible sin levantarnos de los talones.





ESTIRAMIENTO MANGUITO

ROTADOR: Pasamos una mano tras la cabeza y otra tras la espalda y agarrando nuestras manos o los extremos de una toalla.



ESTIRAMIENTO PECTORAL:

Apoyamos la mano en una pared o el marco de la puerta, a la misma altura que el hombro con la palma hacia el frente y giramos el tronco hacia el sentido contrario.

CONSEJOS TERAPÉUTICOS. BRAZOS



ESTIRAMIENTO DELTOIDES Y MUSCULATURA ESCAPULAR:

Cruzando el brazo sobre el pecho, tiramos con la mano libre.



ESTIRAMIENTO EPICONDÍLEOS:

Sujetamos la mano por el dorso con el codo estirado y flexionamos la muñeca todo lo que podamos, con la palma mirando hacia nosotros.



ESTIRAMIENTO EPITROCLEARES:

Con el codo extendido, sujetamos la mano con la palma hacia el frente y los dedos apuntando hacia el suelo y extendemos cuanto podamos.



EJERCICIOS SÍNDROME DE TÚNEL CARPIANO:

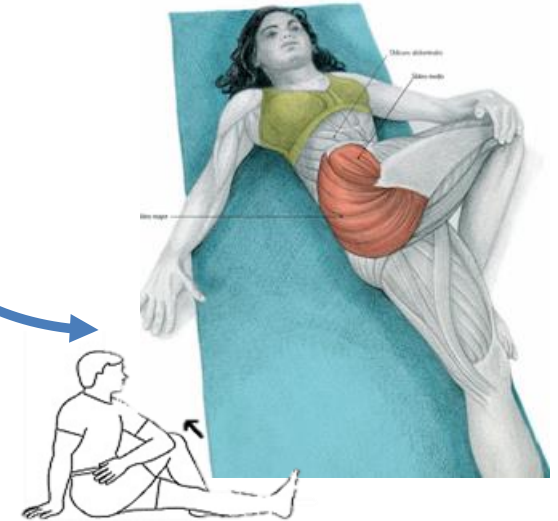
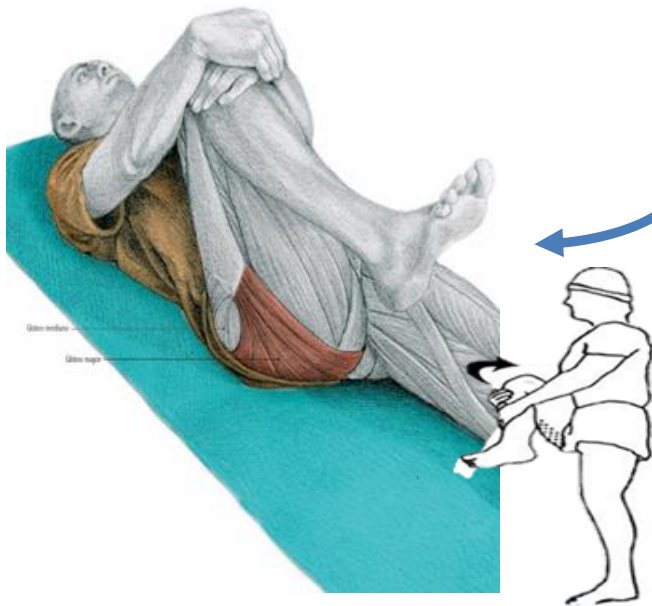


CONSEJOS TERAPÉUTICOS. PIERNAS



ESTIRAMIENTO PIRAMIDAL:

Flexionamos una pierna y la llevamos hacia el lado contrario, ayudándonos de la mano del lado al que se lleva.



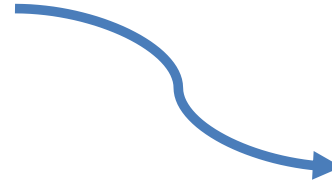
ESTIRAMIENTO GLÚTEOS:

Flexionamos una pierna llevándonos la rodilla hacia el pecho. La otra pierna debe estar estirada.

CONSEJOS TERAPÉUTICOS. PIERNAS



ESTIRAMIENTO CUÁDRICEPS: De pie, flexionaremos una rodilla sujetándonos el empeine del pie con el brazo del mismo lado.

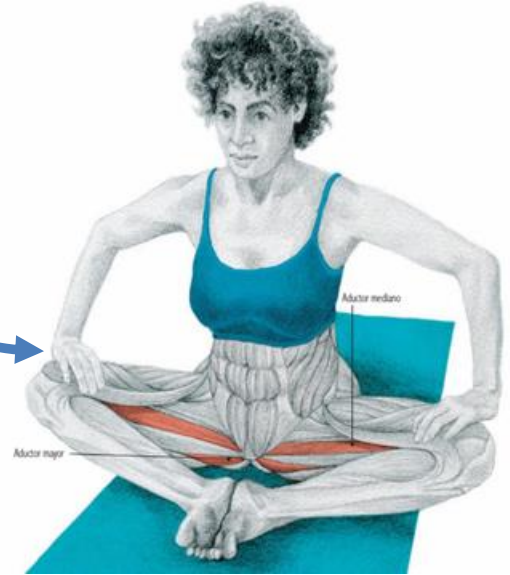


ESTIRAMIENTO ISQUIOTIBIALES: Sentado con la espalda recta y las piernas estiradas, debemos intentar tocarnos las puntas de los pies o tobillos, hasta notar tensión en la parte posterior de las piernas.



ESTIRAMIENTO ADUCTORES:

Sentado en el suelo con la espalda recta, abriremos las piernas con las rodillas flexionadas.



ESTIRAMIENTO GEMELOS: De pie, con las rodillas estiradas, nos colocamos sobre un escalón, apoyando las puntas de los pies. Dejamos caer el cuerpo suavemente mientras notamos tensión en los gemelos.



¡Gracias!

Ante cualquier duda, contacte con nosotros