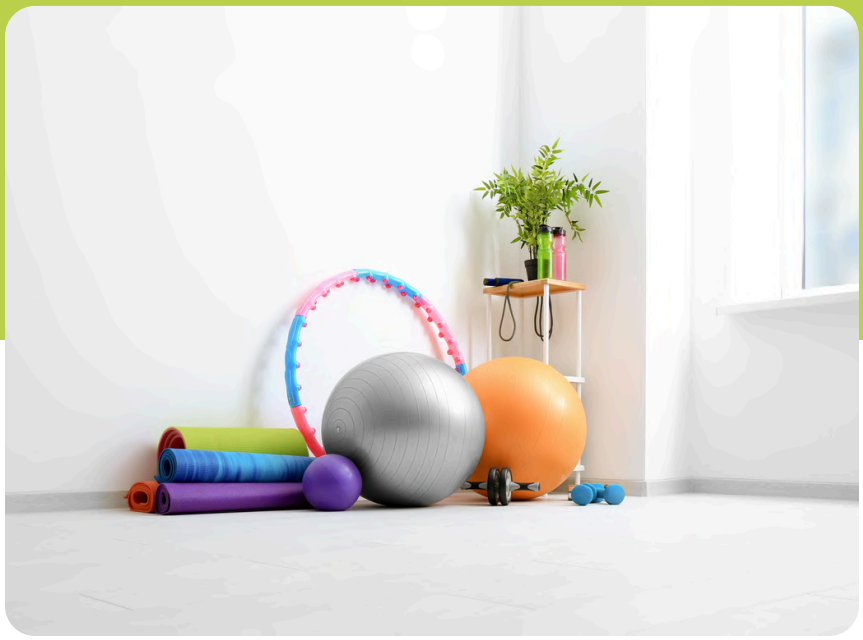
acela
Asociación Colombiana de Esclerosis Lateral Amiotrófica



MOVIMIENTO Y BIENESTAR CON ELA

Guía de ejercicios y estiramientos para realizar en casa

NUESTRA RECOMENDACIÓN

Mantener el cuerpo en movimiento puede ayudar a conservar la movilidad, la flexibilidad y el rango de movimiento en las personas que viven con ELA.

El objetivo del ejercicio no es recuperar la fuerza muscular perdida ni llevar el cuerpo al límite, sino aprovechar de forma segura la capacidad de movimiento disponible, prevenir rigidez y contracturas y facilitar las actividades de la vida diaria.

Cada persona con ELA es diferente y sus capacidades pueden cambiar con el tiempo. Por eso, los ejercicios deben adaptarse a su condición y nivel de fatiga.

UNA REGLA FUNDAMENTAL: EL EJERCICIO NO DEBE CAUSAR DOLOR NI AGOTAMIENTO.

Recuerda: el ejercicio debe ser suave, controlado y no debe causar dolor ni agotamiento.

Esta guía es educativa y no reemplaza las recomendaciones individualizadas del fisioterapeuta o equipo de salud.

1. MOVILIDAD Y ESTIRAMIENTO DE PIERNAS

Estiramiento posterior de la pierna

Eleva suavemente la pierna manteniendo la rodilla extendida hasta sentir un estiramiento cómodo en la parte posterior.

5 repeticiones de 15 segundos en cada pierna

acela
Asociación Colombiana de Esclerosis Lateral Amiotrófica

1. MOVILIDAD Y ESTIRAMIENTO DE PIERNAS

Estiramiento de cadera y pierna

Mantén la pierna relajada mientras el profesional realiza un movimiento suave para favorecer la movilidad de la cadera.

5 repeticiones de 15 segundos en cada pierna

acela
Asociación Colombiana de Esclerosis Lateral Amiotrófica

1. MOVILIDAD Y ESTIRAMIENTO DE PIERNAS

Rodillas hacia el pecho

Lleva suavemente las rodillas hacia el pecho para movilizar la cadera y favorecer la flexibilidad de la zona lumbar.

2 repeticiones de 15 segundos

acela
Asociación Colombiana de Esclerosis Lateral Amiotrófica

1. MOVILIDAD Y ESTIRAMIENTO DE PIERNAS

Movilidad de cadera con rodilla flexionada

Con la rodilla doblada, realiza un movimiento suave de la pierna dentro del rango que resulte cómodo.

5 repeticiones de 15 segundos

acela
Asociación Colombiana de Esclerosis Lateral Amiotrófica

1. MOVILIDAD Y ESTIRAMIENTO DE PIERNAS

Flexión asistida de cadera y rodilla

Dobla suavemente la pierna acercando la rodilla hacia el cuerpo, sin forzar el movimiento.

5 repeticiones de 15 segundos en cada pierna

acela
Asociación Colombiana de Esclerosis Lateral Amiotrófica

2. MOVILIDAD DE HOMBROS, BRAZOS Y MANOS

Elevación asistida del brazo

Eleva lentamente el brazo hasta la altura que la persona tolere, sin producir dolor ni tensión excesiva.

3 repeticiones de 15 segundos en cada brazo a la altura que tolere la persona

acela
Asociación Colombiana de Esclerosis Lateral Amiotrófica

2. MOVILIDAD DE HOMBROS, BRAZOS Y MANOS

Movilidad de muñeca

Mueve suavemente la muñeca dentro de su rango cómodo para ayudar a conservar su movilidad.

3 repeticiones de 15 segundos en cada mano

acela
Asociación Colombiana de Esclerosis Lateral Amiotrófica

2. MOVILIDAD DE HOMBROS, BRAZOS Y MANOS

Apertura lateral del brazo

Lleva suavemente el brazo hacia un lado hasta donde resulte cómodo para movilizar el hombro.

3 repeticiones de 15 segundos en cada brazo a la amplitud que tolere la persona

acela
Asociación Colombiana de Esclerosis Lateral Amiotrófica

2. MOVILIDAD DE HOMBROS, BRAZOS Y MANOS

Rotación asistida del hombro

Con el codo flexionado, moviliza lentamente el hombro sin forzar la articulación.

3 repeticiones de 15 segundos en cada brazo

acela
Asociación Colombiana de Esclerosis Lateral Amiotrófica

2. MOVILIDAD DE HOMBROS, BRAZOS Y MANOS

Apertura y cierre de los dedos

Abre y cierra lentamente los dedos para favorecer la movilidad de la mano.

3 repeticiones de 15 segundos en cada mano abriendo y cerrando dedos

acela
Asociación Colombiana de Esclerosis Lateral Amiotrófica

2. MOVILIDAD DE HOMBROS, BRAZOS Y MANOS

Movilidad de mano y muñeca

Realiza movimientos suaves de la mano y la muñeca, acompañando el movimiento cuando sea necesario.

3 repeticiones de 15 segundos en cada mano

acela
Asociación Colombiana de Esclerosis Lateral Amiotrófica

3. MOVILIDAD DE CUELLO

Giro pasivo de cabeza hacia la derecha

Acompaña lentamente la cabeza hacia la derecha, únicamente dentro de un rango cómodo.

3 repeticiones de 15 segundos

acela
Asociación Colombiana de Esclerosis Lateral Amiotrófica

3. MOVILIDAD DE CUELLO

Giro pasivo de cabeza hacia la izquierda

Acompaña lentamente la cabeza hacia la izquierda, sin forzar el movimiento.

3 repeticiones de 15 segundos

acela
Asociación Colombiana de Esclerosis Lateral Amiotrófica

3. MOVILIDAD DE CUELLO

Movimiento pasivo de cabeza hacia arriba

Lleva suavemente la cabeza hacia atrás, sosteniéndola y controlando el movimiento.

10 repeticiones de 2 segundos

acela
Asociación Colombiana de Esclerosis Lateral Amiotrófica

3. MOVILIDAD DE CUELLO

Movimiento pasivo de cabeza hacia abajo

Lleva suavemente la cabeza hacia adelante, acompañando el movimiento y evitando ejercer presión.

10 repeticiones de 2 segundos

acela
Asociación Colombiana de Esclerosis Lateral Amiotrófica

4. TÉCNICAS COMPLEMENTARIAS DE BIENESTAR

Vibración suave

Aplicar vibración de baja intensidad durante periodos cortos, únicamente si resulta cómoda para la persona.

acela
Asociación Colombiana de Esclerosis Lateral Amiotrófica

4. TÉCNICAS COMPLEMENTARIAS DE BIENESTAR

Estimulación con texturas

Pasar suavemente diferentes texturas sobre la piel, de forma progresiva y sin provocar molestia.

acela
Asociación Colombiana de Esclerosis Lateral Amiotrófica

4. TÉCNICAS COMPLEMENTARIAS DE BIENESTAR

Masaje suave

Realizar movimientos suaves sobre los músculos para favorecer la relajación y el confort.

acela
Asociación Colombiana de Esclerosis Lateral Amiotrófica

5. QUÉ DEBEMOS EVITAR

Electroestimulación

No utilizar técnicas de electroestimulación por cuenta propia. Su indicación debe ser valorada individualmente por el equipo tratante.

*Puede sobrecargar unidades motoras y uniones neuromusculares ya vulnerables

acela
Asociación Colombiana de Esclerosis Lateral Amiotrófica