Guía
Fisioterapia en Casa

DUCHENNE

1ERA EDICIÓN

Fundación Colombiana para
Distrofia Muscular

distrofiamuscularcolombia.org

Autor:
Dra. Diana Pilar Soto Peña
Fisioterapeuta
Especialista en enfermedades neuromusculares

Escaneado con CamScanner

TABLA DE CONTENIDO

1. Introducción

2. Fase Ambulatoria (Paciente caminantes)
2.1 Ejercicios movilidad articular y Estiramiento muscular
2.2 Ejercicios Activos
2.3 Ejercicios Fuerza Muscular
2.4 Capacidad Aeróbica y Pulmonar
2.5 Cómo tomar la FC
2.6 Ejercicios Pulmonares

3. Fase No Ambulatoria (Pacientes no caminantes)
3.1 Ejercicios de movilidad articular y estiramientos
3.2 Ejercicios fuerza muscular
3.3 Ejercicios de capacidad aeróbica
3.4 Habilidades Manuales

4. Rutinas de Ejercicio y Horarios

Escaneado con CamScanner

INTRODUCCIÓN

Que es la distrofia muscular de duchenne?

La distrofia muscular de Duchenne/Becker es una enfermedad genética progresiva causada por mutaciones en el gen de la distrofina. Los primeros síntomas inician frecuentemente a la edad de 2 a 5 años, se manifiesta con síntomas de retraso del desarrollo psicomotor, caídas frecuentes, hipertrofia de los gastronemios, dificultad para correr, saltar y para marcha, posteriormente pérdida gradual de la función muscular, función respiratoria y cardiaca.

PARTE 1

FASE AMBULATORIA CAMINANTES

PARTE 1 RANGO DE MOVIMIENTO:
Cuidado de las articulaciones de nuestro cuerpo, para evitar que se contracturen o pierdan su movilidad tempranamente. Ejercicios de movilidad articular y estiramientos musculares.

Escaneado con CamScanner

RANGO DE MOVIMIENTO Y ESTIRAMIENTO DE PACIENTES.

1- Colocar paciente acostado, la mano del acompañante sostiene la planta del pie empujándola suavemente hacia arriba.
Mantener la rodillas estiradas.
Debe hacer movimientos circulares en cada articulación.

Realiza 5 veces manteniendo de 15-20 segundos.

3-Luego se sube el pie y la pierna, se cuentan 20 segundos con la pierna arriba, después de los 20 segundo se baja la pierna
Realiza 5 veces manteniendo de 15-20 segundos.

ABDUCTORES DE LA CADERA

1- El paciente acostado y su acompañante le doblan la pierna, la abre suavemente empujando con su mano

2- Pierna derecha e izquierda

3- Luego estira totalmente las 2 piernas

Realizar 5 repeticiones

Escaneado con CamScanner

FUERZA MUSCULAR CARGA EXTERNA

Ejercicio 1.

1- Tener a la mano Banda elástica (theraband)

2- El paciente estando sentado debe tomar la banda elástica y enlazarla entre sus manos como lo muestra la imagen.

3- Abrir y cerrar los brazos

3. Series de 10 repeticiones

CUIDADO: no puedes excederte, ni hacer fuerza máxima, todo debe ser suave y sin sentir cansancio extremo.

FUERZA MUSCULAR CARGA EXTERNA

Ejercicio 2.

1- Toma de los extremos la Banda Elástica (theraband) y realice un nudo para que te quede un círculo. Introduce tus piernas como se muestra en la imagen.

2- Levanta la pierna derecha hacia adelante cuente 5 a 10 segundos y luego la pierna izquierda

Realizar 3 series de 10 repeticiones

Nota: Si se le dificulta con la banda elástica (theraband) hacerla sin ella.

CUIDADO: No puedes excederte, ni hacer fuerza máxima, todo debe ser suave y sin sentir cansancio extremo.

Escaneado con CamScanner

FUERZA MUSCULAR CON AUTO CARGA

Ejercicio 1.

1- El paciente estando de pie. Ubica los brazos al frente agarrando la pelota como se muestras en la imagen.

2- Se pide al paciente que se agache doblando las rodillas y la cadera a 45°

3- Mantener esta posición por 20 segundos, luego descansa

Si no tiene la pelota dejar los brazos a los lados

Realiza repetición de 10 veces

CUIDADO: No puedes excederte, ni hacer fuerza máxima, todo debe ser suave y sin sentir cansancio extremo.

FUERZA MUSCULAR CON AUTO CARGA

1- Paciente acostado se le pide que doble las piernas, el acompañante ubica un balón en la mitad de las piernas Entre las rodillas.

2- Se le pide al paciente que apriete y mantenga entre 5 a 10 segundos y luego suelte.

Realizar 3 Series de 10 repeticiones

CUIDADO: no puedes excederte, ni hacer fuerza máxima, todo debe ser suave y sin sentir cansancio extremo.

Escaneado con CamScanner

FUERZA MUSCULAR CON AUTO CARGA

Ejercicio 1.

1- Paciente acostado se le pide que doble la pierna, el acompañante ubica el balón debajo de la otra pierna como se visualiza en la ilustración

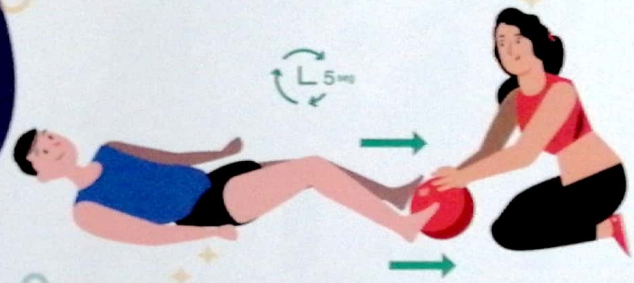
2- Y empuja suavemente la pierna hacia abajo

3- Cuenta 5 – 10 Segundos y suelta

Se realizan 3 series de 10 repeticiones

CUIDADO: No puedes excederte, ni hacer fuerza máxima, todo debe ser suave y sin sentir cansancio extremo.

FUERZA MUSCULAR CON AUTO CARGA



1- Paciente acostado con las rodillas ligeramente flexionadas con el balón al frente se le pide que empuje el balón

2- Mantenga 5 segundos y suelte

Realizar 3 Series de 10 repeticiones

CUIDADO: No puedes excederte, ni hacer fuerza máxima, todo debe ser suave y sin sentir cansancio extremo.

Escaneado con CamScanner

FUERZA MUSCULAR CON AUTO CARGA

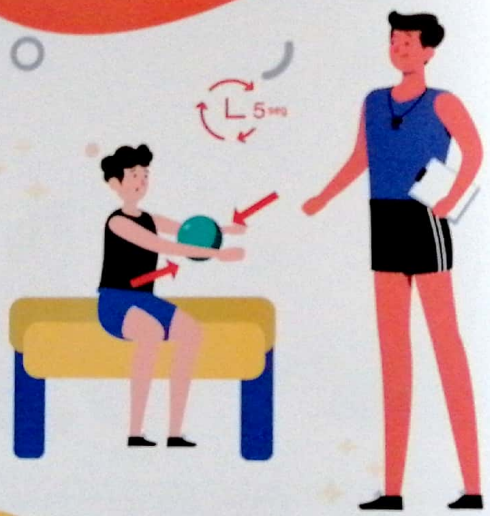
Ejercicio 1.

1- Paciente sentado se le pide que ponga balón en el medio de los brazos a la distancia de los codos

2- Paciente empuja hacia adentro los brazos oprimiendo el balón

3- Mantenga 5 segundos y suelte

Realizar 3 series de 10 repeticiones



CUIDADO: No puedes excederte, ni hacer fuerza máxima, todo debe ser suave y sin sentir cansancio extremo.

TOMA DE FRECUENCIA CARDIACA

1- Ubicamos los 2 dedos de la mano derecha indice y corazón debajo del dedo pulgar de la mano izquierda

2- Vamos a sentir las pulsaciones. Con un cronómetro vamos a contar cuantas pulsaciones tenemos en 1 minuto

3- El resultado es la frecuencia cardiaca de cada paciente

Fórmula
Frecuencia cardiaca Maxima: 220-edad : X
Ejemplo Diana tiene 32 años su
FC máxima es : 220-32: 188 lpm

Importante:

Tu corazón no puede trabajar al 100% debemos trabajar al 70% de tu FC Maxima Frecuencia cardiaca Maxima: 220-edad : X ejemplo Diana tiene 32 años su FC máxima es : 220-32: 188 lpm

188*70/100: 132 lpm, cuando haga el ejercicio quiere decir que mis latidos cardiacos deben llegar a 132 lpm

Escaneado con CamScanner

EJERCICIOS PULMONARES

Ejercicio 1.

1- El paciente Sentado y el acompañante coloca su mano en el pecho del paciente.

2- Se le pide al paciente que tome aire inflando el pecho y lo sostenga lo que más pueda y luego lo suelte por la boca.

Realizarlo lentamente 5 repeticiones 3 veces al dia

EJERCICIOS PULMORES

1- El Paciente sigue sentado y el acompañante le coloca la mano sobre el abdomen, se le pide que tome bastante aire y lo bote por la boca suavemente

2- OTROS:

- Luego se le pide que sople bombas
- Hacer burbujas con burbujero
- Soplar por un pitillo

Realizarlo lentamente 5 repeticiones 3 veces al dia

Escaneado con CamScanner

EJERCICIO CARDIOPULMONAR Y DE RESISTENCIA

Ejercicio 1.

1- Se debe tomar la frecuencia cardiaca antes de este ejercicio

2-Se ubica al paciente en una escalera y se le pide que suba y baje las escaleras.

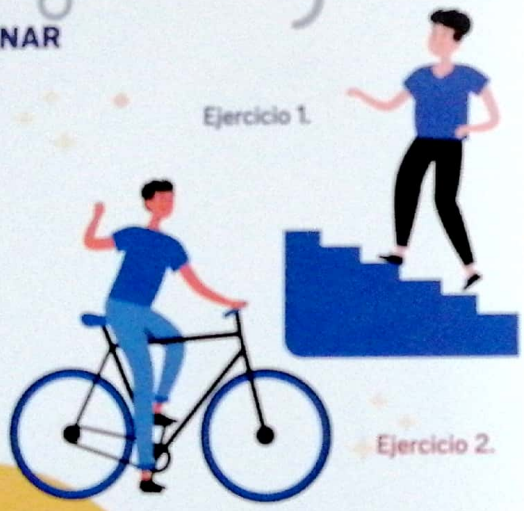
Realizar esta actividad por 10 minutos al día de forma continua.

Ejercicio 2.

1- Se debe tomar la frecuencia cardiaca antes de este ejercicio

2- Ubicar paciente en una bicicleta estática

Realizar 3 veces a la semana por 20 minutos



NOTA: Se debe volver a tomar la Frecuencia Cardiaca para saber si su el ejercicio fue efectivo y llego al 70% de la Frecuencia Cardiaca máxima

PARTE 2

FASE NO AMBULATORIA PACIENTES NO CAMINANTES

PARTE 1 CUIDADO DE LAS ARTICULACIONES:
para evitar aumenten las contracturas, y duelan las articulaciones
Ojo: Cuando el paciente tiene deformidad en las articulaciones, los estiramientos y movilidad articular se van a realizar con mayor precaucion y hasta donde el paciente lo permita sin llegar a sobrecargar la articulación.

NOTA: REALIZAR EJERCICIOS DE LA PAGINA 4 Y 5.

Escaneado con CamScanner

EJERCICIOS CAPACIDAD AERÓBICA Y FUNCIONALIDAD

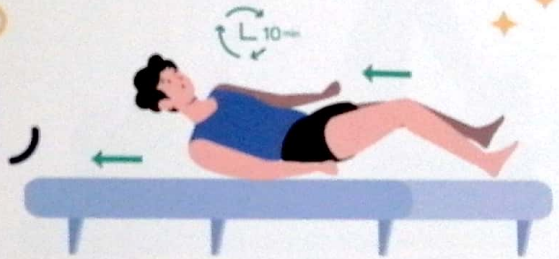
Ejercicio 1.

1- Paciente acostado en superficie se le pide que ruede repetidas veces.

2- haciendo pautas de descanso para no marearse.

Se realiza por 10 minutos al día

Nota: Si no lo puede realizar solo, lo debe realizar con ayuda de familiar.



Fase No Ambulatoria Pacientes No Caminantes

EJERCICIOS CAPACIDAD AERÓBICA Y FUNCIONALIDAD

1- Paciente acostado dobla las piernas y los brazos y se impulsa hacia arriba.

Se realiza por 10 minutos al día

Nota: Si no lo puede realizar solo, lo debe realizar con ayuda de familiar.

Escaneado con CamScanner

EJERCICIOS CAPACIDAD AERÓBICA Y FUNCIONALIDAD

1- Paciente acostado se le pide que doble las piernas y las lleve al pecho hasta donde alcance ,lo que más pueda y luego las baje .

Se realizan 3 Series de 10 repeticiones

Nota: Si no lo puede realizar solo, lo debe realizar con ayuda de familiar.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD

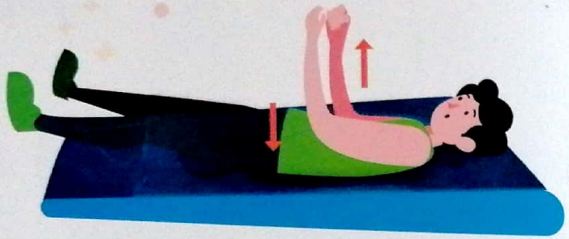
1- Luego se pide que con los brazos estirados los suba lo mas que pueda y los baje nuevamente

Se realizan 3 series de 10 repeticiones

Nota: Si no lo puede realizar solo, lo debe realizar con ayuda de familiar.

Escaneado con CamScanner

EJERCICIOS DE MOVILIDAD



1- Doble el brazo lo que mas pueda a tocarse el hombro y dejar.

Se realizan 3 series de 10 repeticiones

Nota: Si no lo puede realizar solo, lo debe realizar con ayuda de familiar.

EJERCICIO DE FORTALECIMIENTO DE AUTO CARGA Y CARGA EXTREMA

1- Se le pide al paciente que tome una pelota y la apriete con los 5 dedos y suelte

Realizar 3 series de 10 repeticiones

Escaneado con CamScanner

EJERCICIO PULMONAR BOCA ARRIBA

Ejercicio 1.

1- El Acompañante coloca su mano en el pecho del paciente y le pide que tome aire con los pulmones y lo bote por la boca suavemente.

Ejercicio 2.

1- El Acompañante coloca su mano en el abdomen le pide que tome aire Inflando la barriga y lo bote por la boca suavemente.

Otras actividades:
A. Soplar bombas
B. Hacer burbujas con burbujero
C. Soplar por un pitillo
Hacerlo 3 veces al día

HABILIDADES MANUALES

1- En esta etapa debemos cuidar y conservar las habildiades de las manos para ellos debemos realizar actividades que optimicen la función de los brazos

A.Pasar granos
B.Rasgar papel
C.Hacer entrelazados
D.Hacer torres de cubos

Escaneado con CamScanner

Caminantes y No caminantes

HORARIOS Y RUTINAS

Debes elegir 4 ejercicios y combínalos!

Por ultimo planea tus ejercicios diarios, debes realizar 3 veces a la semana la actividad y combinar los ejercicios, no debes realizar todos los ejercicios todo los días.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Fin de semana
Ejercicio: 1.Rango de movimiento 2.Fuerza muscular: 3.Capacidad pulmonar 4.Capacidad aeróbica		Ejercicio: 1.Rango de movimiento 2.Fuerza muscular: 3.Capacidad pulmonar 4.Capacidad aeróbica		Ejercicio: 1.Rango de movimiento 2.Fuerza muscular: 3.Capacidad pulmonar 4.Capacidad aeróbica	Descanso en familia
	Ejercicio: 1.Rango de movimiento 2.Fuerza muscular: 3.Capacidad pulmonar 4.Capacidad aeróbica		Ejercicio: 1.Rango de movimiento 2.Fuerza muscular: 3.Capacidad pulmonar 4.Capacidad aeróbica		
Ejercicio: 1.Rango de Movimiento 2.Fuerza muscular: 3.Capacidad pulmonar 4.Capacidad aeróbica		Ejercicio: 1.Rango de movimiento 2.Fuerza muscular: 3.Capacidad pulmonar 4.Capacidad aeróbica		Ejercicio: 1.Rango de movimiento 2.Fuerza muscular: 3.Capacidad pulmonar 4.Capacidad aeróbica	
	Ejercicio: 1.Rango de movimiento 2.Fuerza muscular: 3.Capacidad pulmonar 4.Capacidad aeróbica		Ejercicio: 1.rango de movimiento 2.Fuerza muscular: 3.Capacidad pulmonar 4.Capacidad aeróbica		

Como arriba vamos a enumerar los ejercicios ,
la ides es que el paciente coloque el numero del ejercicio que desarrollo ese dia.

Autor:
Dra. Diana Pilar Soto Peña
Fisioterapeuta
Especialista en enfermedades neuromusculares
ft.neuromusculares@gmail.com

Colaboracion:
Fundacion Colombiana Para Distrofia Muscular

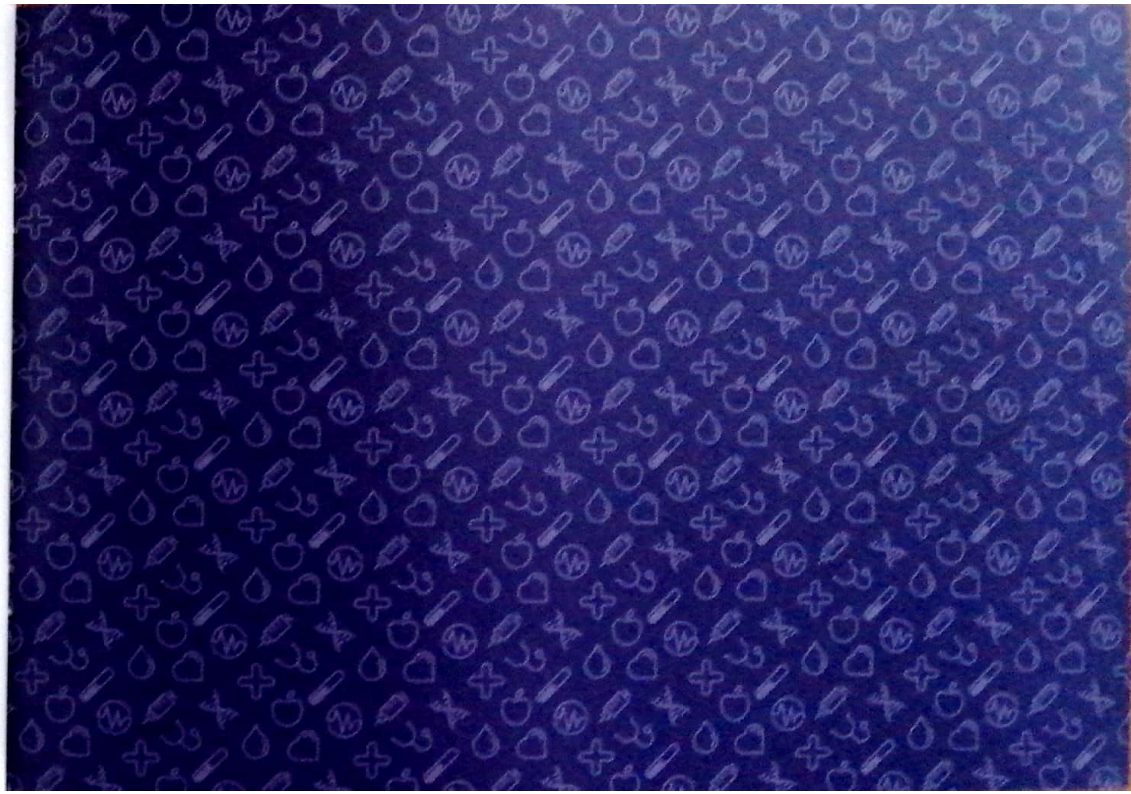
Fundación Colombiana para
Distrofia Muscular

Carrera 47 No. 93 - 34 La Castellana - Bogotá, D.C. - Colombia
Teléfonos: 7559687 - Celular 320 329 4043
e-mail: info@distrofiamuscularcolombia.org

Diseño , Diagramación Editorial e Ilustración Por : Designare Agencia® 2020

© 2020 Fundación Colombiana para Distrofia Muscular. Todos los derechos reservados.

Escaneado con CamScanner



Escaneado con CamScanner

Autor:
Dra. Diana Pilar Soto Peña
Fisioterapeuta
Especialista en enfermedades neuromusculares
ft.neuromusculares@gmail.com

distrofiamuscularcolombia.org

Carrera 47 No. 93 - 34 La Castellana - Bogotá, D.C. - Colombia
Teléfonos: 7559687 - Celular 320 329 4043
e-mail: info@distrofiamuscularcolombia.org

Fundación Colombiana para
Distrofia Muscular

© 2020 Fundación Colombiana para Distrofia Muscular. Todos los derechos reservados.

Escaneado con CamScanner