

IMPORTANCIA DEL EJERCICIO EN MIEMBROS INFERIORES Y SU ADAPTACIÓN AL DOMICILIO

Francisco Arias Rosado, Javier Martín Campa Sánchez

Fisioterapeutas de la Asociación Sevillana de EM

INTRODUCCIÓN

La Esclerosis Múltiple (EM) se caracteriza por una variabilidad de signos y síntomas que pueden afectar el área funcional, psicológica y cognitiva. La reeducación motora puede mejorar las condiciones de vida de los pacientes y sus familias permitiendo a los pacientes mantener el mayor tiempo posible su autonomía.

Hacer ejercicio en nuestro día a día es algo que nos aporta a todos grandes beneficios. En cuanto a las personas afectadas de EM, estos beneficios pueden ir desde el aumento de fuerza y movilidad, hasta la mejora del equilibrio y la espasticidad, así como la disminución de la fatiga en actividades de la vida diaria. Según refiere el autor Ochi et al. “los ejercicios tienen posibles efectos antiinflamatorios y neuroprotectores modificadores de la enfermedad en pacientes con EM”.

Cierto es que tendrán que tener en cuenta diversos factores debido a que el ejercicio muy intenso o realizado de una forma incorrecta puede ocasionar lesiones graves o el empeoramiento de los síntomas. Para ello, estos ejercicios tienen que ser supervisados por un profesional sanitario cualificado.

Es importante un enfoque individual, ya que, como hemos mencionado anteriormente, los síntomas presentan gran variabilidad entre cada paciente. La evidencia actual propone el ejercicio regular como solución potencial para lograr un nivel óptimo de aptitud aeróbica, fuerza muscular, flexibilidad, equilibrio, fatiga, cognición, calidad de vida y función respiratoria en pacientes con EM.

Para todo esto, propondremos a continuación una serie de ejercicios para MMII de los que solemos hacer en la sala de tratamiento, adaptados para realizarlos en el domicilio.

PATROCINAN



EJERCICIOS EXTREMIDADES INFERIORES



PSOAS: es un músculo importante en la movilidad y postura de la columna lumbar así como también en el movimiento de las cadera, marcha y discriminación de las piernas. Su función principal es la flexión de cadera y es fundamental para poder realizar el paso a bipedestación y el inicio de la marcha.

Propuesta de ejercicio: el paciente se coloca sentado en una silla con una banda elástica abrochada a nivel de las rodillas. El ejercicio consiste en elevar hacia el techo primero una rodilla y luego la otra, varias veces. En función de la capacidad del paciente, este ejercicio se podría realizar sin banda elástica o se puede agregar una pesa (lastre) al tobillo.

CUÁDRICEPS: es el músculo más voluminoso del cuerpo humano, se encarga de realizar la extensión de la rodilla, además de participar en la bipedestación y la marcha.

Propuesta de ejercicio: el paciente se coloca sentado en una silla con una banda amarrada

a esta. El ejercicio consiste en estirar la pierna y mantener la posición unos segundos. Luego, baja la pierna, descansa y vuelve a repetirlo varias veces. En función de la capacidad del paciente, este ejercicio también se puede realizar sin banda elástica o se puede agregar una pesa (lastre) al tobillo.





ISQUIOTIBIALES: formados por el músculo semitendinoso, el músculo semimembranoso y el bíceps femoral. Sus funciones son: extensión de cadera, rotación interna de cadera cuando la rodilla está extendida, flexión de rodilla y rotación interna de rodilla cuando ésta está flexionada.

Propuesta de ejercicio: el paciente se coloca en bipedestación con los pies levemente separados y una pesa (lastre) agarrada al tobillo. El ejercicio consiste en acercar el talón al glúteo lo máximo posible y mantener la posición unos segundos. Luego, baja la pierna, descansa y vuelve a repetirlo varias veces. En función de la capacidad del paciente este ejercicio se puede realizar sin pesa.

GEMELOS: situados en la parte posterior de la pantorrilla, son los principales músculos motores de la flexión plantar del tobillo.

Propuesta de ejercicio: el paciente se coloca en bipedestación sobre una superficie elevada (escalón o step) con ambos pies levemente separados. El ejercicio consiste en elevar los talones

todo lo que se pueda para quedarte de puntillas y mantener la posición unos segundos. Luego, bajamos los talones sin bajar del step, descansamos y vuelve a repetirlo varias veces. En función de la capacidad del paciente, se puede realizar desde el suelo, para facilitar el ejercicio o realizarlo de forma monopodal, para dificultar más el ejercicio.



BIBLIOGRAFÍA

1. Grazioli E, Tranchita E, Borriello G, Cerulli C, Minganti C, Parisi A. *The effects of concurrent resistance and aerobic exercise training on functional status in patients with multiple sclerosis*. *Curr Sports Med Rep* [Internet]. 2019 [citado el 3 de noviembre de 2022]; 18(12):452-7. Disponible en: https://journals.lww.com/acsm-csmr/Fulltext/2019/12000/The_Effects_of_Concurrent_Resistance_and_Aerobic.9.aspx
2. Ochi H. *Sports and physical exercise in multiple sclerosis*. *Brain Nerve* [Internet]. 2019 [citado el 3 de noviembre de 2022]; 71(2):143-52. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30718443/>
3. Halabchi F, Alizadeh Z, Sahraian MA, Abolhasani M. *Exercise prescription for patients with multiple sclerosis; potential benefits and practical recommendations*. *BMC Neurol* [Internet]. 2017; 17(1). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1186/s12883-017-0960-9>
4. *El ejercicio y la esclerosis múltiple* [Internet]. Mayo Clinic. 2022 [citado el 3 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/multiple-sclerosis/expert-answers/exercise-and-multiple-sclerosis/faq-20094108>
5. López C. *Todo sobre el Psoas Iliaco o Iliopsoas, importancia y funciones* [Internet]. FisiOnline. [Citado el 3 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.fisioterapia-online.com/articulos/todo-sobre-el-psoas-iliaco-o-iliopsoas-importancia-y-funciones>
6. Tarcaya G. *Músculo cuádriceps* [Internet]. *Fisioterapia para fisioterapeutas y pacientes - lafisioterapia.net*. lafisioterapia.net; 2020 [citado el 3 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://lafisioterapia.net/musculo-cuadriceps-femoral/>
7. *Ejercicio para fortalecimiento de los cuádriceps (muslos)* [Internet]. Cigna.com. [citado el 3 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/ejercicio-para-fortalecimiento-de-los-cudriceps-zm2221>




 Día Mundial
Esclerosis Múltiple
 30 de mayo


FEDEMA
 Federación de Asociaciones de
 Esclerosis Múltiple de Andalucía
 Entidad Declarada de Utilidad Pública





