

El objetivo de la fisioterapia en la Esclerosis Múltiple es mantener y mejorar las condiciones físicas del paciente a través de una actividad física controlada, para conseguir la máxima independencia funcional

Los ejercicios que se describen a continuación son sólo un ejemplo de la amplia gama de posibilidades para alcanzar nuestro objetivo: mantener el sistema músculo-esquelético en condiciones óptimas, así como aumentar la resistencia del individuo, encontrando el equilibrio entre el binomio actividad-reposo, muy importante en la EM para evitar la fatiga.

## 3. Ejercicios destinados a mejorar el equilibrio

Si usted tiene una alteración del equilibrio es importante que realice los siguientes ejercicios con la ayuda de alguna persona que le ayude a reequilibrarse. De esta forma el ejercicio será más provechoso ya que se fatigará menos y evitará posibles caídas.

1) Sentado sobre una colchoneta con las piernas estiradas y las manos apoyadas en el suelo:



a. Trasladar el peso del cuerpo hacia el lado derecho.



b. Cambiar trasladando el peso hacia el lado izquierdo.

1) Intentar mantener el equilibrio arrodillado sobre una pierna y con la otra doblada con el pie plano hacia el suelo.



2) Arrodillado sobre una colchoneta apoyando la punta de los dedos de los pies:



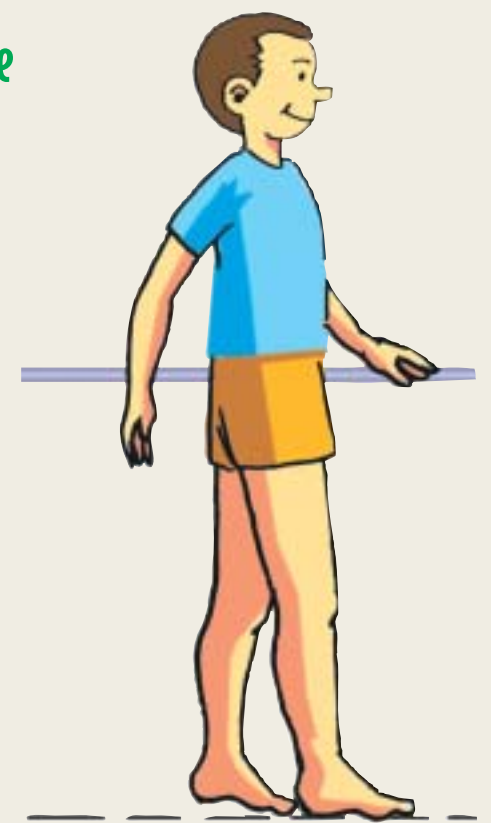
a. Sentarse sobre los talones manteniendo los brazos en cruz.



b. Levantar la pelvis hasta quedar en la postura inicial.

2) De pie teniendo cerca una superficie estable para cogerse en caso de desequilibrio.

Andar colocando un pie inmediatamente delante del otro.



1) Colocado a gatas sobre una colchoneta:



a. Estirar un brazo hacia delante y bajar.



b. Estirar el otro brazo y bajar seguidamente.



c. Estirar una pierna hacia atrás, bajar y estirar la otra.



d. Una variación más complicada consistiría en levantar una pierna a la vez que se levanta el brazo contrario.

Las sesiones no pueden exceder los 30 minutos y se realizarán una o dos veces al día (preferentemente a la misma hora para que se convierta en una rutina) y siempre en lugar fresco.