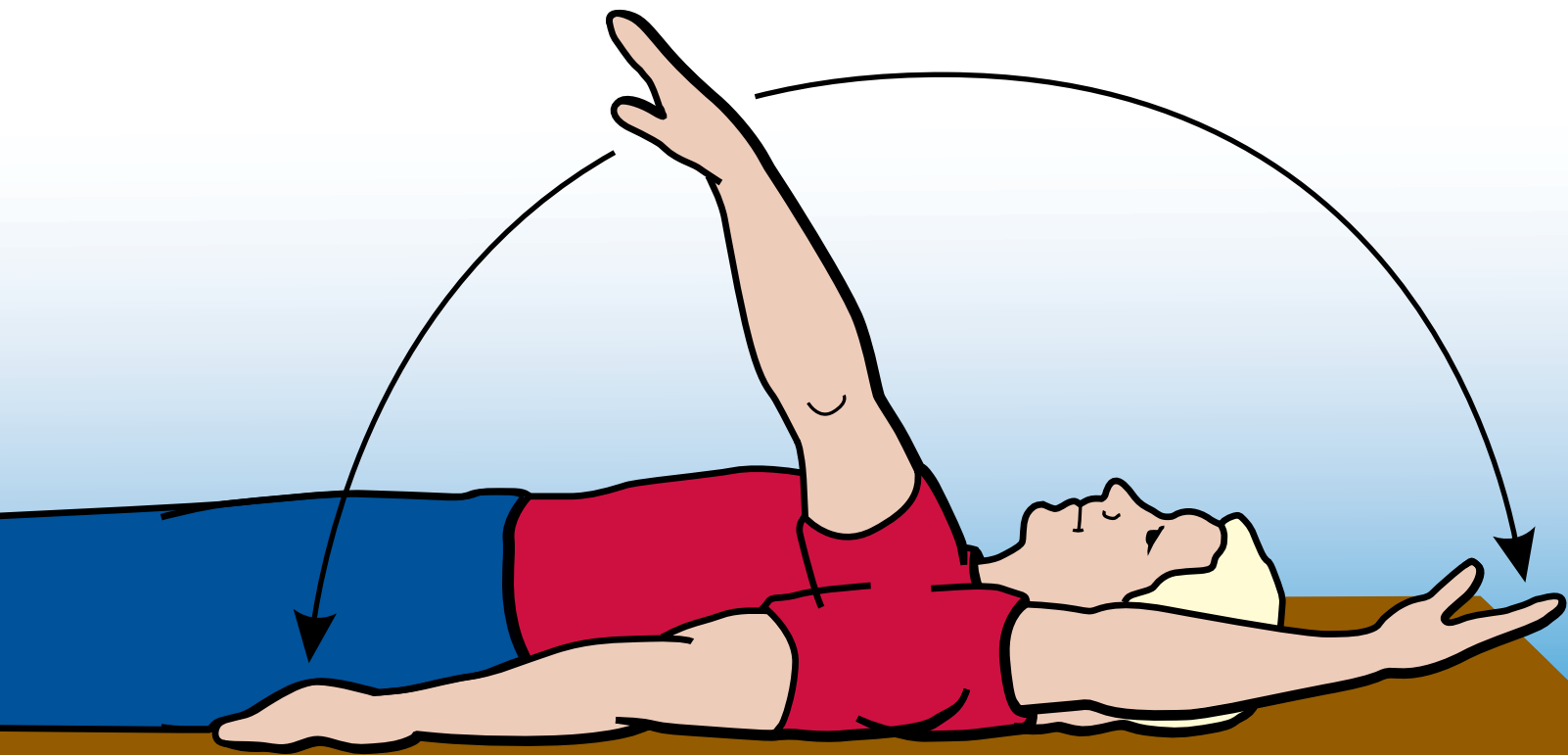




NATIONAL  
MULTIPLE SCLEROSIS  
SOCIETY

# Ejercicios Prácticos de Estiramiento para las Personas con Esclerosis Múltiple

*Un Manual Ilustrado*



*Beth E. Gibson, PT, tiene un certificado en fisioterapia de la Mayo School of Health Related Science en Rochester, Minnesota. Ella lleva 11 años trabajando con personas que tienen EM.*

*Un gran agradecimiento a Susan Kushner, MS, PT, y Cinda Hugos, MS, PT, por su indispensable ayuda.*

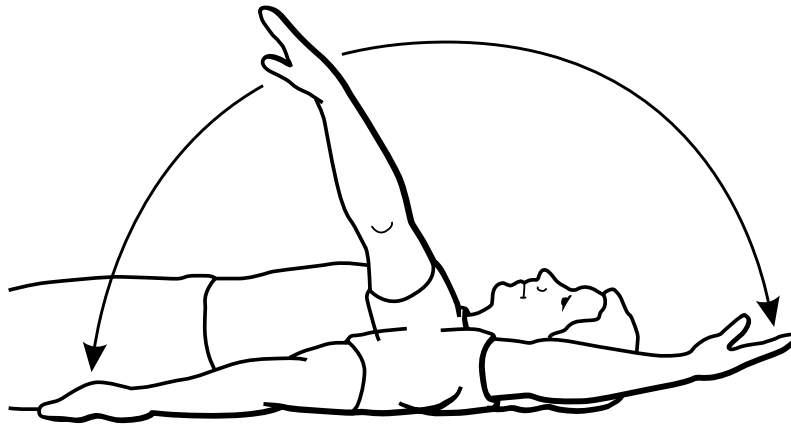
*Gracias también a Hector E. Mendez, LCSW, y Rosa Bustamante, miembros de la National MS Society, National Latino/Hispanic Advisory Council.*

*Dibujos hechos por iMage Worx. Algunos dibujos aparecieron originalmente en **Multiple Sclerosis: A Self-Care Guide to Wellness**, publicado en 1998 por Paralyzed Veterans of America, Inc. Esta reproducción se ha efectuado con el permiso de PVA, Inc.*

*Revisado por los miembros del Client Education Committee of the National Multiple Sclerosis Society's Medical Advisory Board.*

# **Ejercicios Prácticos de Estiramiento para las Personas con Esclerosis Múltiple**

**Un Manual Ilustrado**



*por Beth E. Gibson, PT*

*Revisión/interpretación: Hector E. Mendez, LCSW*

# INDICE

---

INTRODUCCIÓN GENERAL . . . . .	3
PRECAUCIONES, ALGUNAS OBVIAS Y OTRAS NO TAN OBVIAS . . . . .	5
EJERCICIOS DE LA CABEZA Y DEL CUELLO . . . . .	6
EJERCICIOS DE LOS HOMBROS	
BASICO . . . . .	7
EN SUCESIÓN . . . . .	9
EJERCICIOS DEL CODO Y DEL ANTEBRAZO . . . . .	10
EJERCICIOS DE LA MANO Y DE LA MUÑECA . . . . .	11
EJERCICIOS DE TRONCO Y CADERA . . . . .	14
EJERCICIOS DEL TOBILLO Y DE LOS PIES . . . . .	17
EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN AL SENTARSE . . . . .	19
LAS MEJORES POSICIONES PARA LA ESPASTICIDAD . . . . .	21
INDICE DE TÉRMINOS ESPECIALES . . . . .	26

# INTRODUCCIÓN GENERAL

---

Toda persona con Esclerosis Múltiple, EM, no importe la severidad de su habilidad o incapacidad, necesita tener actividad física regular. La falta de ejercicios puede tener serias consecuencias en su salud, tales como estreñimiento o hasta aumentar el riesgo de enfermedades del corazón. Los ejercicios no solamente brindan un sentido de bienestar general sino que también son importantes en la prevención de otros problemas asociados con la esclerosis múltiple.

Este folleto se enfoca en aspectos básicos que le ayudarán a realizar ejercicios de estiramientos y movimientos suaves de músculos y tendones sólo. En este folleto se usará el término "estirar" aunque los ejercicios de movimientos se refieren técnicamente a una serie más amplia de movimientos. Los siguientes ejercicios pueden dividirse en cinco categorías, una de las cuales es **la relajación**. Todas ellos son muy importantes para las personas con EM.

**Flexibilidad**—significa estirar bien los músculos y tendones mientras se mantiene la movilidad de las articulaciones. Estas actividades previenen la rigidez y previenen la reducción de la movilidad, la debilidad, y la espasticidad. Si no se hace ejercicios, la rigidez puede resultar en contracturas dolorosas que inmovilizan las articulaciones en posición rígida permanente y sin poder doblarlas.

**Fortalecer**—es incrementar la fuerza o el poder de los músculos. Estos se pueden fortalecer levantando una extremidad contra la gravedad, levantando pesas, o a través de resistencia, empujando contra una pared, o la resistencia que tiene un peso o goma elástica para ejercicios. Fortalecerse por medio del ejercicio puede reducir la fatiga.

**Resistencia**—es mejorar la función del corazón y los pulmones. Ejercicios aeróbicos hacen que el corazón y los pulmones trabajen más y aumenten la resistencia, reduzcan el riesgo de enfermedades del corazón, y ayuden a mantener el peso y el nivel normal del colesterol. El caminar, la natación, o el uso de bicicleta estacionaria son actividades físicas para desarrollar la resistencia.

**Equilibrio y Coordinación**—es el mejoramiento de la calidad y seguridad de sus movimientos. Ejercicios rítmicos de las manos o pies y ciertas

# INTRODUCCIÓN GENERAL

---

actividades específicas, normalmente bajo la dirección de un fisioterapeuta, pueden mejorar el equilibrio y la coordinación.

**Relajamiento**—reduce la tensión física y mental. El relajamiento puede ser simplemente deteniéndose y respirar profundamente, o estar sentado mientras escucha música suave. Un programa de relajamiento estructurado puede reducir el cansancio después de una sesión de ejercicio o puede ayudar a manejar un día lleno de tensiones. La Sociedad Nacional para la Esclerosis Múltiple tiene un folleto llamado “Dominando la Tensión del EM” éste contiene instrucciones para varios tipos de ejercicios de relajamiento estructurado.

# UNAS PRECAUCIONES, ALGUNAS OBVIAS Y OTRAS NO TAN OBVIAS

---

1. No use ropa que limite su movimiento libre.
2. Esté segura(o) que la temperatura ambiental es cómoda y agradable. Use un abanico, aire acondicionado, o mantenga la ventana abierta. Si le molesta mucho el calor, puede tomar un baño frío de 10 minutos antes de comenzar el ejercicio. (Comience con el agua tibia, añadiendo lentamente más agua fría hasta que el agua en la bañera se sienta como una piscina fresca.) También puede tratar con paños fresco a la cabeza, un chaleco o un paño al cuello.
3. No esfuerce ninguna parte de su cuerpo. Si siente dolor no continúe. Consulte a su doctor antes de tratar el mismo movimiento nuevamente. Si el dolor sigue, déjelo y haga otro ejercicio que no le cause dolor.
4. Vaya despacio. Todos los movimientos deben hacerse igualmente, dejando tiempo para que los músculos se estiren y relajen. Un movimiento repentino puede aumentar la espasticidad o rigidez. Trate de mantener un máximo de estiramiento por lo menos 60 segundos sin que le cause incomodidad. El contar en voz alta puede ayudar. Luego vuelva a la posición original como comenzó.
5. Vaya avanzando y progresando en sus movimientos. La idea es aumentar los movimientos libres con el menor dolor posible. Por lo tanto es importante poder distinguir entre el dolor y la sensación misma del estiramiento. El estirarse es bueno; el dolor no.
6. Si un lado es más débil que el otro, use el lado más fuerte para mover el lado más débil. Su doctor o fisioterapeuta le puede ayudar con esto.
7. Recuerde respirar rítmicamente y descansar los músculos de la cara durante cada movimiento. Hay tendencia de hacer muecas o detener la respiración mientras uno hace nuevos movimientos.
8. Evite el sobre-esfuerzo. Incluya períodos de descanso y beba agua fresca para evitar el sobre-calentamiento o deshidratación.
9. Busque la mejor hora del día para hacer sus ejercicios. Algunos encuentran que es mejor por la mañana mientras otros encuentran que ayuda poder dividir los ejercicios entre una sesión por la mañana y otra por la tarde o por la noche.

# EJERCICIOS DE LA CABEZA Y DEL CUELLO

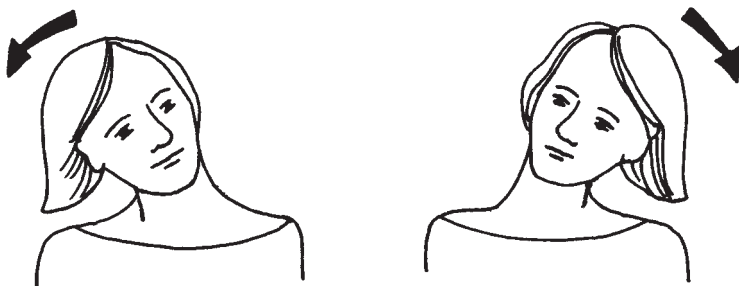
---



## Ejercicio 1

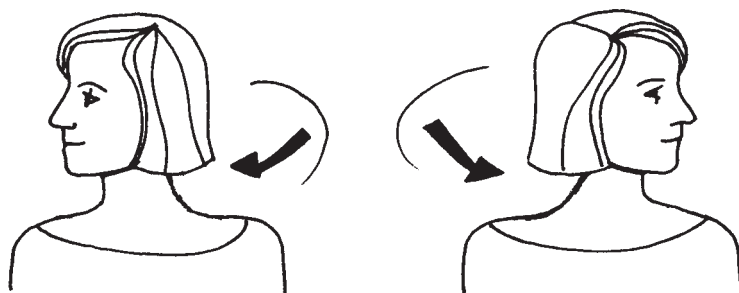
Incline la cabeza hacia atrás (mire hacia arriba). Hágalo despacio; no eche la cabeza repentinamente hacia atrás. Los hombros siempre deben estar bajos y relajados.

Incline la cabeza hacia adelante (mirando hacia abajo).  
**Vea la PRECAUCIÓN abajo.**



## Ejercicio 2

Incline la cabeza de manera que la oreja llegue al hombro.



## Ejercicio 3

Gire la cabeza para mirar sobre el hombro.

## PRECAUCIÓN

**Vértigo:** Una sensación de desmayo o de sentir que la “habitación se está moviendo.” Si este movimiento le causa un mareo, desmayo o náuseas, deje el ejercicio inmediatamente y consulte a su doctor.

**La señal de Lhermitte:** Una sensación de hormigueo o sensación eléctrica en la espina dorsal o las extremidades al momento de inclinar el cuello que a veces ocurre en la EM. Si siente esta sensación, deje el ejercicio y consulte a su doctor.



# EJERCICIOS DE LOS HOMBROS—BASICO

---

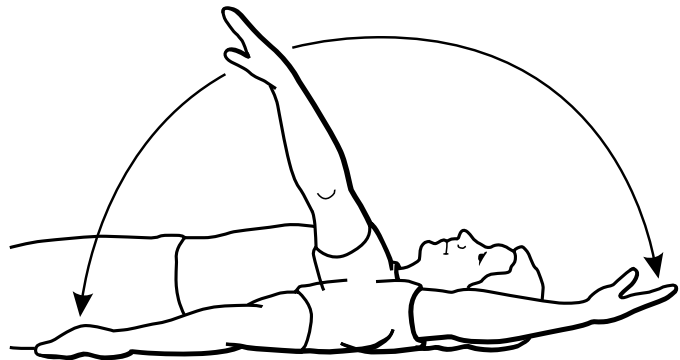
## Ejercicio 1

**Posición Inicial:** Acuéstese de espalda, brazos a los lados, con las palmas de la mano hacia arriba.

Levante un brazo sobre la cabeza (como levantando la mano en una clase), manteniendo el codo y el antebrazo recto. Mientras está en esta posición, respire profundamente y expire una vez en forma rítmica.

Baje el brazo a la posición original como comenzó y repita 2-3 veces.

Repita el ejercicio con el otro brazo.



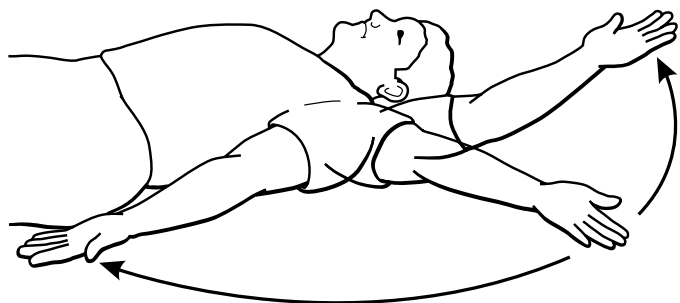
## Ejercicio 2

**Posición Inicial:** Acuéstese de espalda con los brazos a los lados. Gire las palmas hacia arriba.

Estire un brazo al lado recto y levántelo recto hacia afuera hasta que llegue al lado de su cabeza (como un movimiento de títere).

Vuelva el brazo a la posición original y repita 2-3 veces.

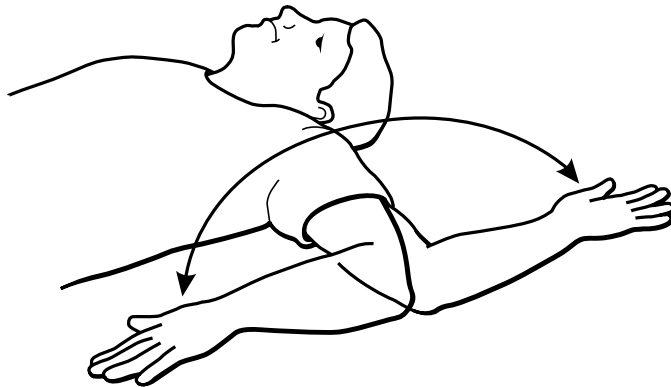
Repita con el otro brazo.



# EJERCICIOS DE LOS HOMBROS—BASICO

---

## Ejercicio 3



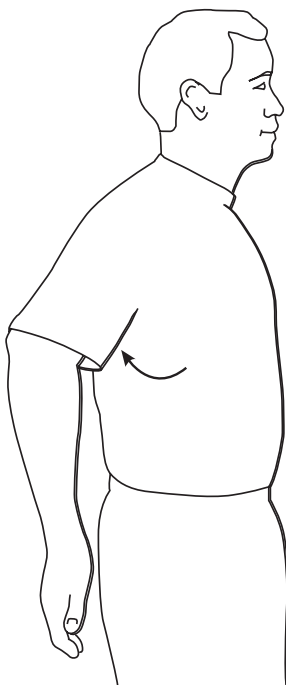
**Posición Inicial:** Acuéstese de espalda con un brazo estirado al lado y su codo doblado a 90 grados. Gire la palma hacia abajo.

Levante el antebrazo en forma de arco hasta que la mano toque la cama del otro lado.

Suavemente vuelva a la posición en que empezó, palma tocando la cama. Repita 2-3 veces.

Repita este ejercicio con el otro brazo.

## Ejercicio 4



**Posición Inicial:** Derecho o sentado en una silla.

Mueva el brazo hacia atrás, manteniéndolo recto como si buscara algo en el bolsillo de atrás. Deje que el antebrazo cuelgue.

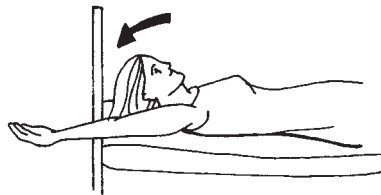
Vuelva el brazo a la posición original. Repita 2-3 veces.

Repita con el otro brazo.

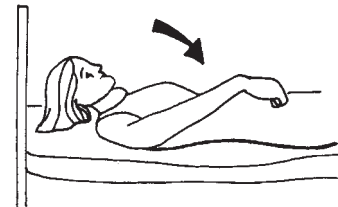
# EJERCICIOS DE LOS HOMBROS—EN SUCESIÓN

## Ejercicio 1

**Primero:** Empiece recostado con los brazos al lado, a la orilla de la cama. Mueva el brazo sobre la cabeza como en el dibujo.



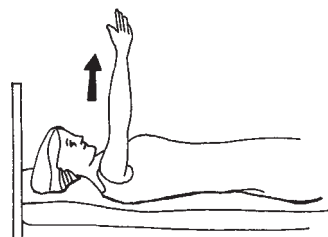
**Primero**



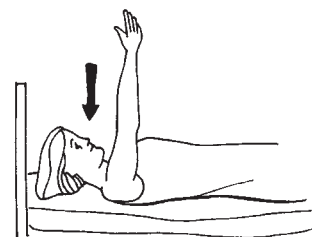
**Segundo**

**Segundo:** Vuelva el brazo a la primera posición (brazo recto).

**Tercero:** Con el brazo a la altura del hombro, levante el brazo recto hacia el techo, levantando el hombro.



**Tercero**



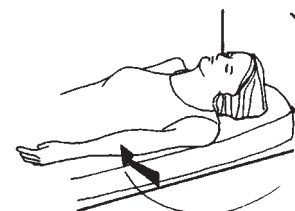
**Cuarto**

**Cuarto:** Eche el brazo y hombro hacia atrás hasta que el hombro quede plano sobre la cama.

**Quinto:** Mueva el brazo hacia afuera hasta sobre pasar la cabeza.



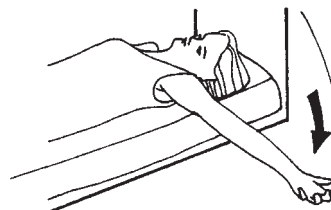
**Quinto**



**Sexto**

**Sexto:** Vuelva el brazo a la posición inicial (brazo recto).

**Séptimo:** Con el brazo extendido recto al nivel del hombro, mueva el brazo lo más posible hacia el suelo. Vuelva el brazo a la posición como comenzó.



**Séptimo**



**Octavo**

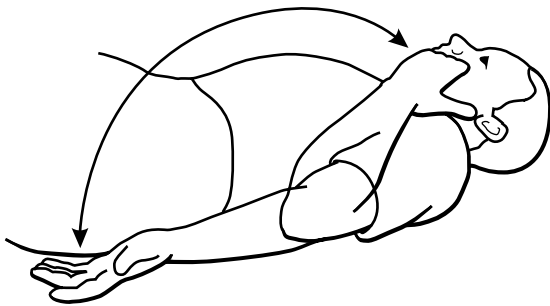
**Octavo:** Extienda el brazo recto al nivel del hombro. Lleve el brazo sobre el cuerpo hacia el hombro opuesto, hasta que se levante el hombro del brazo. Vuelva a la posición inicial, con los dos brazos rectos.

Repita todos los pasos anteriores con el otro brazo.

# EJERCICIOS DEL CODO Y DEL ANTEBRAZO

---

## Ejercicio 1



**Posición Inicial:** Acuéstese en la cama o sobre una colchoneta, brazos al lado, palmas hacia arriba.

Manteniendo el codo sobre la cama o colchoneta, lleve la mano hacia el hombro lo más que pueda. Sostenga esta posición.

Vuelva a la posición original.

Repita 3 veces para cada lado.

## Ejercicio 2



**Posición Inicial:** Acuéstese de espalda con los brazos al lado, las palmas hacia el costado. O siéntese en una mesa con el antebrazo sobre la mesa.

Levante el antebrazo recto. Si está recostado, mantenga el codo y el brazo superior tocando la cama.

Suavemente gire la mano, la palma hacia su cara, luego la palma hacia afuera. Repita 2-3 veces.

Repita el ejercicio con el otro brazo.

# EJERCICIOS DE LA MANO Y DE LA MUÑECA

---

## Ejercicio 1

**Primero:** Doble los dedos hacia la palma (haga un puño).

**Segundo:** Estire los dedos.



**Primero**

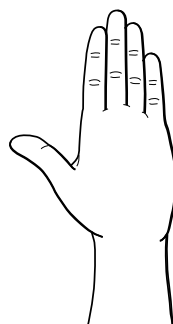


**Segundo**

## Ejercicio 2

**Primero:** Doble todas las articulaciones del pulgar.

**Segundo:** Descanse el pulgar.



**Primero**

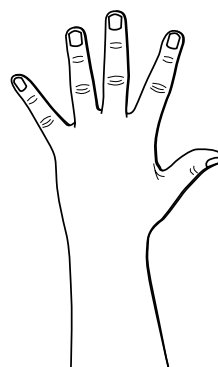


**Segundo**

## Ejercicio 3

**Primero:** Separe los dedos (extienda los dedos).

**Segundo:** Junte los dedos.



**Primero**

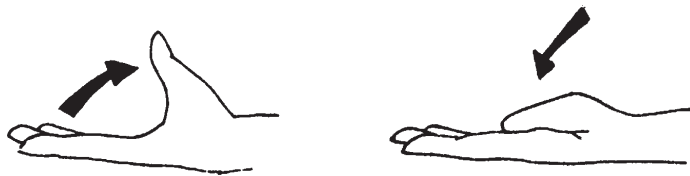


**Segundo**

# EJERCICIOS DE LA MANO Y DE LA MUÑECA

---

## Ejercicio 4

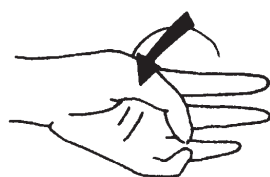


**Primero**

**Segundo**

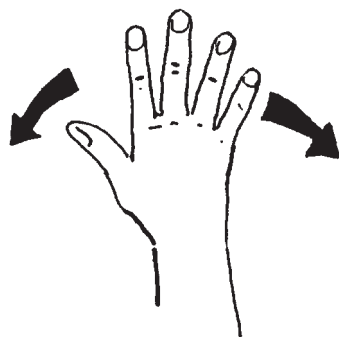
**Primero:** Con la palma hacia arriba, mueva el pulgar hacia arriba.

**Segundo:** Doble el pulgar.



**Tercero**

**Tercero:** Mueva el pulgar hasta que toque el dedo meñique.



## Ejercicio 5

Con la mano plana, manteniendo el brazo inmóvil, gire la mano hacia la izquierda, luego hacia la derecha.

## SUGERENCIA

Para mejorar la coordinación de los dedos, trate de jugar juegos de mesa, construir modelos, o hacer artesanía.

# EJERCICIOS DE LA MANO Y DE LA MUÑECA

---

## Ejercicio 6

**Primero:** Doble la muñeca de manera que la palma llege hacia el antebrazo.



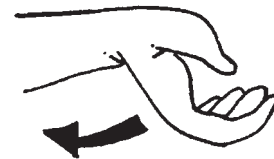
**Primero**



**Segundo**

**Segundo:** Enderece la muñeca a su posición neutral.

**Tercero:** Doble la muñeca en la otra dirección para que la mano llegue hacia el antebrazo.



**Tercero**

## Ejercicio 7

**Primero:** Empiece con el brazo y muñeca en una posición cómoda, los dedos apuntando hacia el techo.

**Segundo:** Doble solamente los nudillos grandes de los dedos, haciendo una plana. Suba los dedos rectos. Trate de mantener la muñeca relajada.



**Primero**

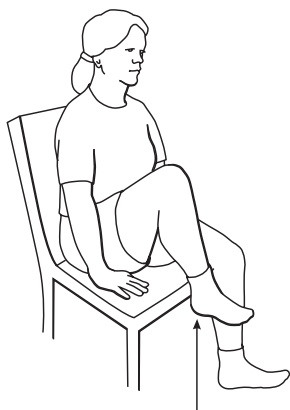


**Segundo**

# EJERCICIOS DEL TRONCO Y DE LA CADERA

---

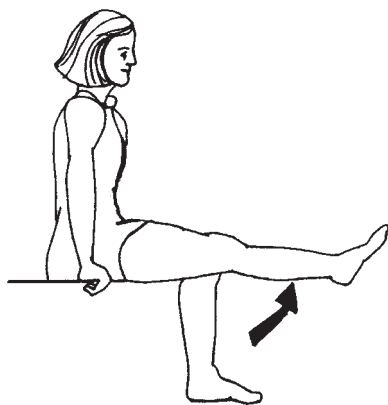
## Ejercicio 1



**Posición Inicial:** Siéntese en una silla o a la orilla de la cama, con los pies tocando el suelo.

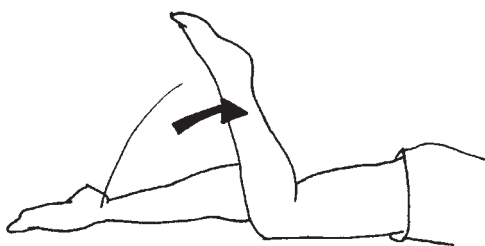
Doble la cadera levantando la rodilla hacia el pecho.

Mantenga ésta posición, luego vuelva a poner el pie en el suelo. Repita.



## Ejercicio 2

Enderece la rodilla levantando un pie. Vuelva a la posición con la rodilla doblada.



## Ejercicio 3

En posición boca abajo, doble la rodilla. Vuelva a la posición original.



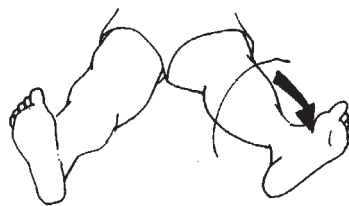
# EJERCICIOS DEL TRONCO Y DE LA CADERA

---

## Ejercicio 4

**Primero:** En posición de espalda, gire la pierna de manera que los dedos del pie apunten hacia afuera de la otra pierna.

**Segundo:** Gire la pierna de manera que los dedos del pie apunten hacia la otra pierna.



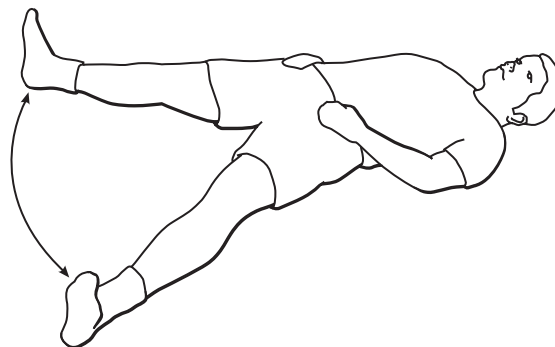
**Primero**



**Segundo**

## Ejercicio 5

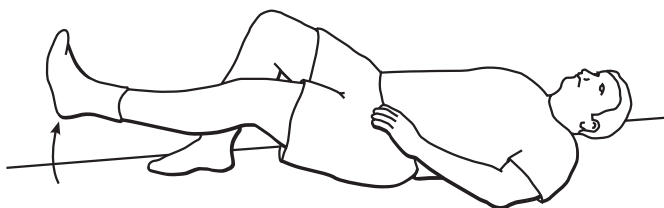
Con las piernas juntas y rectas, extienda las piernas para que estén separadas y vuelva a la posición neutral. O extienda una pierna primero y vuelva a la primera posición.



## Ejercicio 6

Doble una pierna, manteniendo el pie plano sobre la colchoneta. Suavemente levante la otra pierna a unas 6-10 pulgadas de la colchoneta sin doblar la rodilla. Baje la pierna despacio y repita.

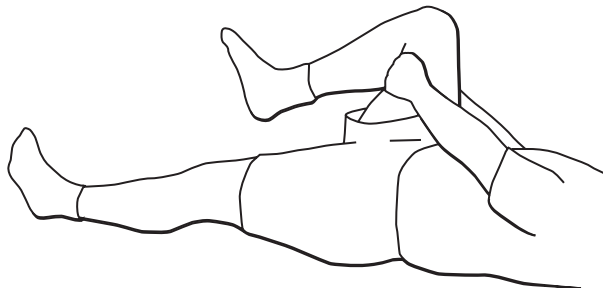
(Nota: Si la parte inferior de la espalda es débil, coloque las manos, palmas hacia abajo, debajo de la región lumbar antes de levantar la pierna.)



# EJERCICIOS DEL TRONCO Y DE LA CADERA

---

## Ejercicio 7



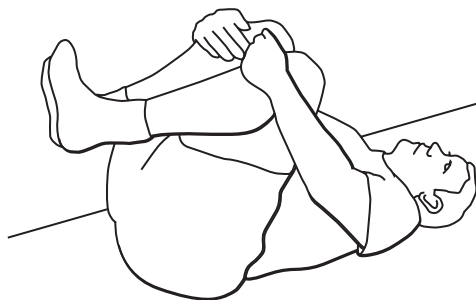
Recostado sobre su espalda, levante una rodilla y presiónela sobre el pecho mientras mantiene la otra pierna recta sobre el suelo o la cama. Si este estiramiento es muy difícil, mantenga el muslo detrás de la rodilla con las dos manos. Si todavía le sigue siendo difícil, ponga una pierna plantada en el suelo y suavemente resbale el talón hacia los gluteos. Repita cada lado.

## Ejercicio 8



Recostado sobre su espalda con las rodillas dobladas y los pies plantados, baje las rodillas suavemente de lado a lado. La idea es estirar el tronco y la cadera, sin que las rodillas toquen el suelo o la cama.

## Ejercicio 9



Estire una rodilla primero y luego la otra hacia el pecho para estirar la región lumbar. Después, baje un pie primero y luego el otro para evitar una torcedura de la espalda.

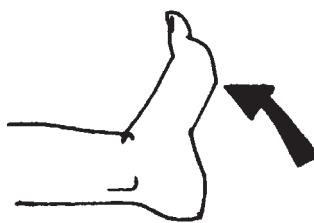
# EJERCICIOS DEL TOBILLO Y DE LOS PIES

---

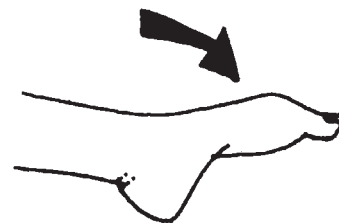
## Ejercicio 1

**Primero:** Doble el pie hacia arriba.

**Segundo:** Doble el pie hacia abajo. Este ejercicio debe hacerse despacio. Si siente como si fuera a tener un espasmo, entonces repita el primer paso y mantenga la posición suavemente. Luego deje de hacer el ejercicio.



Primero

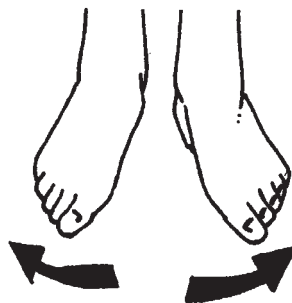


Segundo

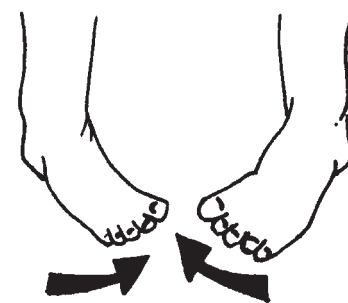
## Ejercicio 2

**Primero:** Mueva el pie con la planta hacia afuera.

**Segundo:** Mueva el pie con la planta hacia adentro.



Primero



Segundo

## Ejercicio 3

**Primero:** Doble los dedos del pie hacia adentro.

**Segundo:** Extienda los dedos del pie hacia arriba y atrás los más que pueda.



Primero

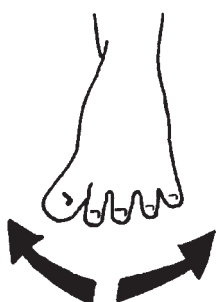


Segundo

# EJERCICIOS DEL TOBILLO Y DE LOS PIES

---

## Ejercicio 4



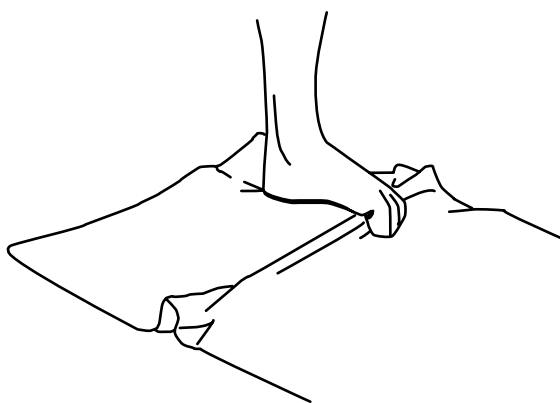
Primero



Segundo

**Primero:** Separe los dedos del pie.

**Segundo:** Junte los dedos del pie.



## Ejercicio 5

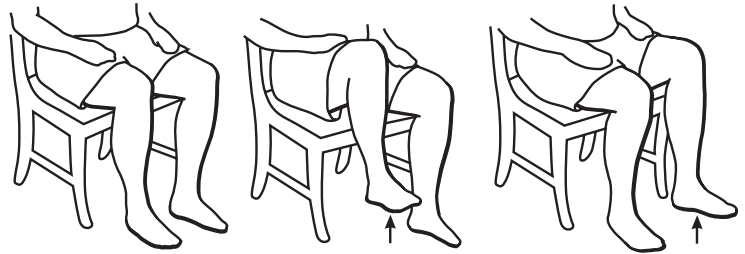
Para hacer ejercicio de los dedos del pie y del pie, coja un trapo del suelo con los dedos del pie y luego suéltalo.

# EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN AL SENTARSE

Los siguientes ejercicios son apropiados para las personas que se pueden sentar sin ningún apoyo a la orilla de una cama o silla.

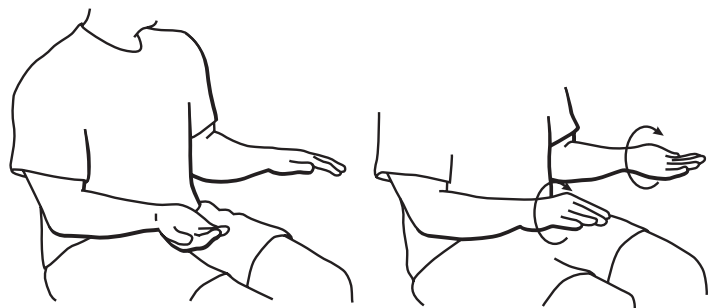
## Ejercicio 1

Mantenga su equilibrio mientras deja los brazos sobre las rodillas. Si es posible, levante una pierna, luego la otra, como en el dibujo. Si no, puede mover el talón del pie hacia adelante y hacia atrás sobre el suelo.



## Ejercicio 2

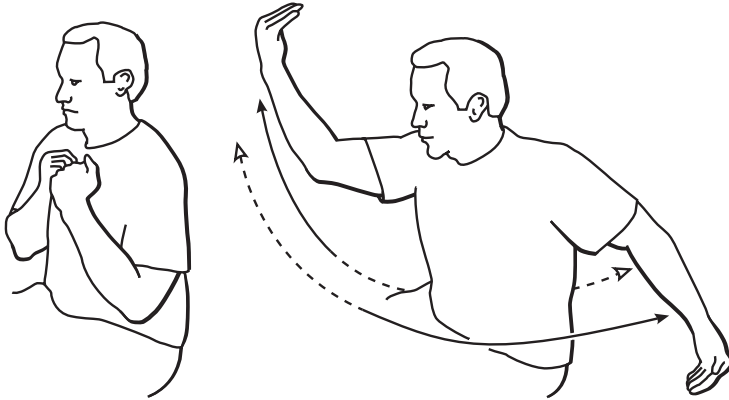
Con sus brazos a los lados y los codos doblados a 90 grados, doble la mano derecha con la palma hacia arriba. Doble la mano izquierda con la palma hacia abajo. Luego muévalas simultáneamente para que la palma de la mano derecha dé hacia abajo y la de la izquierda dé hacia arriba. Hágalo varias veces en sucesión rápida.



# EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN AL SENTARSE

---

## Ejercicio 3



Empiece con las dos manos al medio del pecho. Levante un brazo hacia arriba y hacia adelante mientras simultáneamente estira el otro brazo hacia atrás. Después vuelva a la posición original y repita el ejercicio en la otra dirección. Trate de repetir los dos movimientos 5 veces.

## PRECAUCIÓN

Si tiene problema con el equilibrio o a “inseguridad” NO haga estos ejercicios sin primero consultar con un doctor o fisioterapeuta.

# LAS MEJORES POSICIONES PARA LA ESPASTICIDAD

---

## ESPASTICIDAD

La espasticidad se define como una tensión fuerte o rigidez de los músculos debido a un creciente tono muscular que se empeora cuando los músculos súbitamente se estiran o se mueven. Sin embargo, el ejercicio, bien hecho, es esencial para poder manejar bien la espasticidad.

### **Los siguientes consejos pueden resultar útiles:**

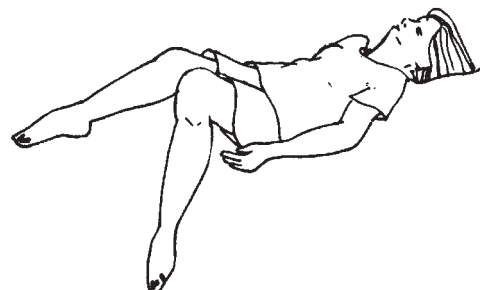
1. Evite posiciones que causen o empeoren la espasticidad.
2. Los ejercicios lentos que ayudan a estirar los músculos a su mayor alcance pueden ayudar.
3. Tome en cuenta que mover un músculo espástico a una nueva posición puede causar más espasticidad. Si esto ocurre, deje pasar algunos minutos para que los músculos descansen.
4. Mientras hace ejercicios, trate de mantener la cabeza recta (no inclinada a un lado).
5. Si usa medicina anti-espástica, haga los ejercicios aproximadamente una hora después de haber tomado la medicina.
6. Debe verificar frecuentemente la dosis de la medicina anti-espástica, debido a fluctuaciones en la severidad de la espasticidad.
7. Repentinos cambios de espasticidad pueden ocurrir cuando se contraen infecciones, llagas en la piel, incluso zapatos o vestimentas demasiado ajustadas.

# LAS MEJORES POSICIONES PARA LA ESPASTICIDAD

---

## ESPASTICIDAD DEL FLEXOR

La Espasticidad del Flexor es muy común en personas con Esclerosis Múltiple. Las caderas y las rodillas se mantienen doblados con las caderas hacia adentro. Es menos común que las caderas y las rodillas estén hacia afuera. Las rodillas están flexionadas y los pies suelen estar apuntando hacia abajo.



## ESPASTICIDAD DEL EXTENSOR

La espasticidad del Extensor es menos común. La cadera y las rodillas se mantienen estiradas con las piernas bien juntas o cruzadas con un pie apuntando hacia abajo.



## RECUERDE

Recuerde que debe evitar cualquier ejercicio que acentúe la posición que Ud. sabe que está asociada con su espasticidad. Por ejemplo, si tiene espasticidad del extensor, dígame al ayudante que no le haga ejercicios que enderezcan la cadera y la rodilla.

Es importante recordar que las posiciones que se describen en esta sección están incluidas para que usted pueda reducir la espasticidad. Si no logra reducir la espasticidad, consulte a su doctor o fisioterapeuta.



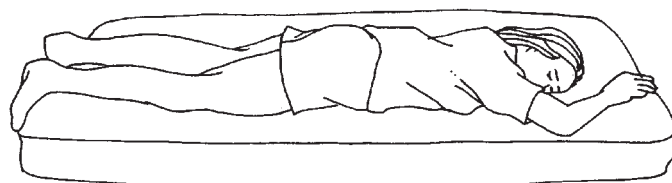
# LAS MEJORES POSICIONES PARA LA ESPASTICIDAD

---

## Situando su cuerpo de manera que pueda reducir la espasticidad

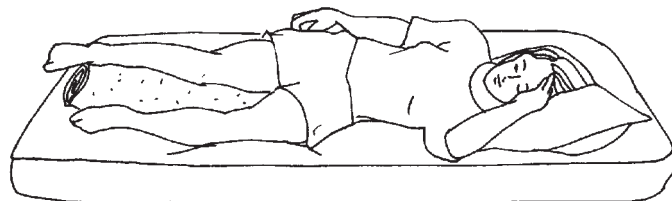
### 1. Acostándose boca abajo (posición tendida)

Esta es una buena posición si tiene espasticidad del flexor de la cadera y de la rodilla. Recuerde de dejar pasar algunos minutos para que los músculos de la cadera se relajen en esta nueva posición. Si es posible, deje que los dedos del pie y los pies cuelgen a orillas de la cama para que el tobillo encuentre una posición neutral. Al mismo tiempo que descansa la cadera, también descansarán los músculos del peroné.



### 2. Acostándose boca arriba (posición supina)

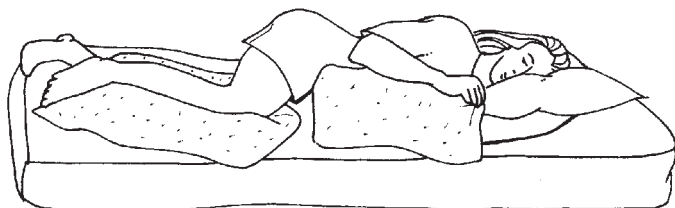
Si sus rodillas tienen tendencia a doblarse hacia adentro, trate de poner una almohada o toalla entre las rodillas. Tómese el tiempo para que las piernas se acostumbren y relajen en esta nueva posición. Una almohada debajo de las rodillas aumenta la flexión de la rodilla y esto debe evitarse.



# LAS MEJORES POSICIONES PARA LA ESPASTICIDAD

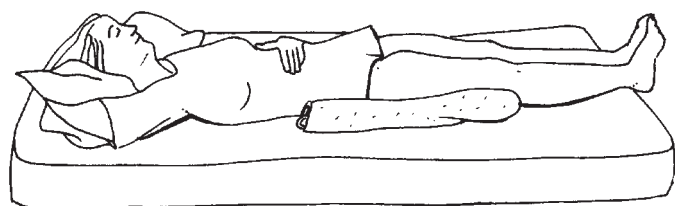
---

## 3. Acostándose de lado (de costado)



Esta es una excelente posición si las caderas y rodillas tienen tendencia a la espasticidad extensor. En posición de lado, doble la rodilla de la pierna de arriba y deje que la rodilla de la pierna de abajo quede estirada. También puede doblar una almohada o toalla y colocarla entre sus piernas.

## 4. Como corregir la cadera dirigida hacia afuera

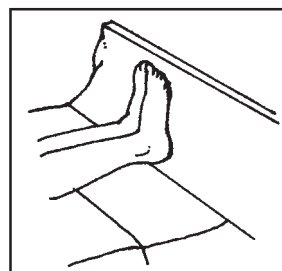
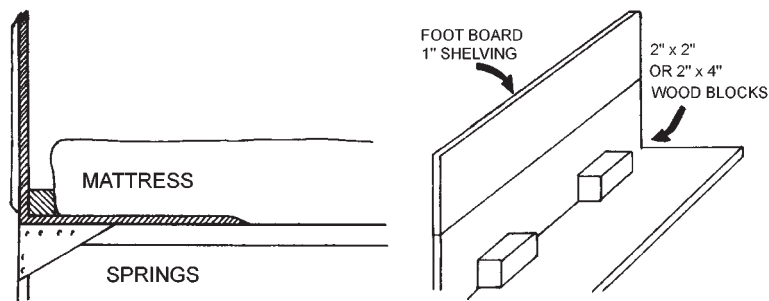


Si las caderas y rodillas asumen posición “de rana” debido a la espasticidad, trate de acostarse de espaldas. Póngale parte de la almohada, o de una toalla grande (como de playa) bajo el muslo (de cadera a rodilla). Luego, doble y ajuste la toalla o almohada para que su cadera y rodillas se ubiquen en línea. Las rodillas deben apuntar hacia el techo.

# LAS MEJORES POSICIONES PARA LA ESPASTICIDAD

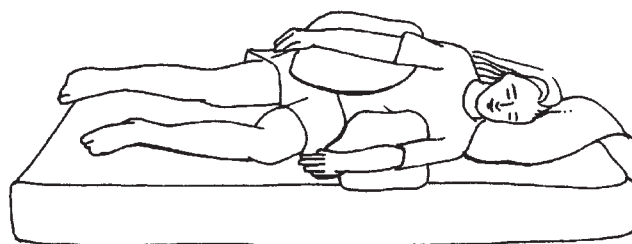
## 5. Como corregir el pie que apunta hacia abajo

Si sus tobillos y pies apuntan hacia abajo, trate de poner los tobillos y pies en posición neutral—o sea, con los dedos del pie apuntando hacia el techo. La mejor manera de conseguir esta posición es poniendo los pies contra una tabla “descansa-pies” acolchonada. Se puede construir una fácilmente si su cama no tiene una. O puede preguntar al terapeuta o doctor sobre tablillas para descansar los tobillos.



## 6. Como corregir los codos doblados

Si sus codos tienen tendencia a doblarse, y sus brazos se quedan siempre pegados a los costados, trate de recostarse con los brazos hacia afuera, sobre almohadas, y las palmas de sus manos hacia abajo.



# INDICE DE TÉRMINOS ESPECIALES

---

## SU DOCTOR O FISIOTERAPEUTA PUEDE USAR LOS SIGUIENTES TÉRMINOS TÉCNICOS:

**Campo de Movimiento:** el posible alcance de movimiento de una articulación.

**Campo de Movimiento Pasivo:** el posible alcance de movimiento de una articulación cuando se mueve con ayuda (por ejemplo un terapeuta, ayudante o un instrumento mecánico).

**Campo de Movimiento Activo:** el posible alcance de movimiento de una articulación cuando se mueve sin ayuda.

**Espasticidad:** tensión fuerte o rigidez de un músculo debido al aumento del tono muscular como reacción a un estiramiento exagerado.

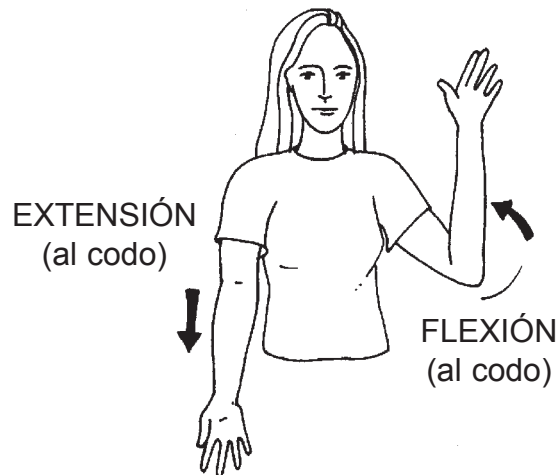
**Contracturas de las Articulaciones:** una limitación fija en el campo de movimiento que impide la función de una articulación.

**Atrofia Muscular por Desuso:** la reducción en tamaño—y a la larga en la fuerza del tejido muscular por no ser contraído por algún período de tiempo.

# INDICE DE TÉRMINOS ESPECIALES

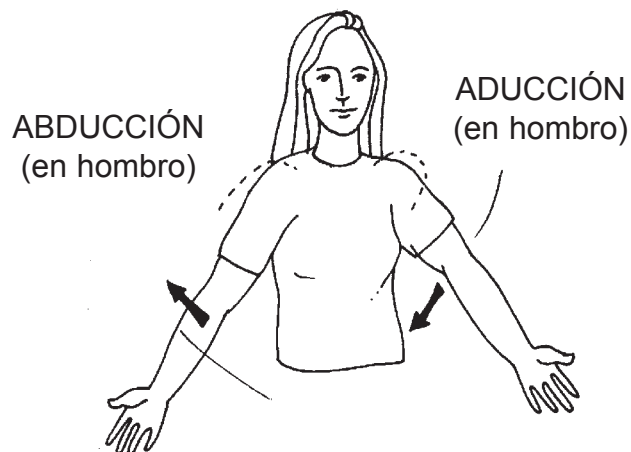
---

## Ejercicios de Movimientos Básicos:



**A. Flexión** es el acto de mover una articulación que permite la movilidad de una extremidad.

**B. Extensión** es el acto de mover una articulación que permite estirar una extremidad.



**C. Abducción** es el acto de mover una articulación de manera que la extremidad se aleja del cuerpo.

**D. Aducción** es el acto de mover una articulación de manera que la extremidad se acerca al cuerpo.



***La Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple está orgullosa de ser una fuente de información de esta desafiante enfermedad. Nuestros comentarios están basados en consejos de profesionales, experiencia publicada, y opiniones de expertos, pero no representan consejos terapéuticos individuales o prescripciones. Para información y consejo individual, por favor consulte a su doctor.***

*La Sociedad publica muchos folletos y artículos sobre diferentes aspectos del EM. Para pedirlos, o para recibir más información, llame a la National MS Society al número 1-800-FIGHT-MS (1-800-344-4867). Seleccione Opción #1 para la oficina más cercana.*

*Algunos de nuestros folletos más populares incluyen:*

- ❖ Exercise as Part of Everyday Life
- ❖ Taming Stress in Multiple Sclerosis
- ❖ Managing MS Through Rehabilitation
- ❖ Living with MS

***Departamento de Comunicaciones  
National Multiple Sclerosis Society  
733 Third Avenue, New York, NY 10017-3288  
Tel: (212) 986-3240 Fax: (212) 986-7981  
Página de web: [nationalmssociety.org](http://nationalmssociety.org)***

- **La Sociedad Nacional de MS se dedica a acabar con los efectos devastadores de la esclerosis múltiple.**
- **Para información:  
1-800-FIGHT-MS (1-800-344-4867)  
Página de web: [nationalmssociety.org](http://nationalmssociety.org)**

