

A sunset over the ocean with two rocky islands and two dolphins leaping from the water. The sky is a mix of orange, yellow, and pink, with the sun low on the horizon. The water is dark with a golden reflection from the sun. Two dark, jagged rock formations are in the foreground. Two dolphins are captured in mid-leap above the water.

**Permítete enamorarte, liberarte, y pon tu vista  
en un lugar muy alto. Mantén tu cabeza erguida  
porque tienes todo el derecho a hacerlo.  
Repítete a ti mismo que eres un individuo  
magnífico y... CREÉLO.  
Si no crees en ti mismo nadie más lo hará  
tampoco.**

**¡¡Crea tu propia vida y vívela!!**

**EL Lesionado Medular**  
**Programa de Ejercicios en la**  
**Etapa Subaguda y Crónica.**

**Dra. Laura María Acuña Barbón**

**En la mejoría funcional del lesionado espinal se reconocen 3 etapas progresivas:**

- **En la primera, el paciente permanece en cama.**
- **En la segunda etapa pasa a la silla de ruedas.**
- **Durante la tercera etapa el paciente deambula.**

## Objetivos:

- Conservar la movilidad articular.
- Prevenir el desarrollo de complicaciones.
- Mantener el tono y las fuerzas musculares de las áreas indemnes.
- Estimular las funciones de los músculos cuya inervación proviene del nivel de la lesión o de su proximidad.
- Modulación de la espasticidad.
- Mejorar el estado psicológico y emocional del paciente.
- Lograr la mayor independencia en las actividades cotidianas.

## PROGRAMA DE EJERCICIOS:

- ✓ Cinesiterapia manual y en piscina.
- ✓ Ejercicios sobre colchoneta.
- ✓ Ejercicios venciendo resistencias progresivas.

## ✓ Cinesiterapia:

- ❖ Movilizaciones pasivas en todo el alcance.
- ❖ Movilizaciones suprimiendo la gravedad (Jaula de Roche)
- ❖ Movilizaciones en todo el alcance venciendo resistencias progresivas.





## ✓ **Hidrogimnasia:**

- ❖ **Se realizan movimientos de partes del cuerpo seriamente debilitadas con un esfuerzo menor .**
- ❖ **El peso del paciente sobre sus articulaciones resulta mínima, cuando se encuentra en su máxima profundidad de agua.**
- ❖ **Permite la ejecución de ejercicios de marcha en el agua.**
- ❖ **Aporta beneficios desde el punto de vista psicológico, le da esperanza de mover algún día la parte sin la ayuda del agua.**





## ✓ Ejercicios sobre colchoneta:

- ❖ Ejercicios de independización.
- ❖ Ejercicios activos libres.
- ❖ Auto-movilizaciónes articulares y estiramientos de los miembros paralizados o patéticos.
- ❖ Ejercicios de movilidad y desplazamiento, reptas, volteos, marcha sobre las manos, marcha en 4 puntos, sentarse sobre los talones.
- ❖ Ejercicios de coordinación y equilibrio sentado, en 2 puntos, en 4 puntos, pasivos y al empuje.
- ❖ Colocación de las ortesis, si la utiliza.
- ❖ Colocación – control del dispositivo de incontinencia urinaria.
- ❖ Ejercicios con pesas.



**“...PORQUE CONFORMARNOS  
CON VIVIR A RAZ DE TIERRA,  
SI TENEMOS EL INTENTO DE  
VOLAR...”**

**Reflexión de una discapacitada**



GRACIAS