



CIRAH

Centro para la Investigación
y Rehabilitación de las
Ataxias Hereditarias

Mejorando la calidad de vida

Segunda Semana



Fig.1 Paciente en una sesión con el Ejercitador sacádico

La semana pasada dimos inicio a nuestra sesión abordando el tema del Control Motor, específicamente la posición de sedestación, vital para cada uno de los ejercicios que a partir de esta semana pondremos a su disposición.

Otro elemento fundamental a tener en cuenta para la ejecución de los mismos es la utilización de un espejo, para corregir la postura, la posición de sedestación y cada uno de los ejercicios que componen el mismo.

Los Movimientos Oculares Sacádicos (MOS), constituyen la principal variable endofenotípica que mejor caracteriza esta enfermedad. Son movimientos balísticos que desarrolla el ser humano en la cotidianidad. Sus sitios generadores están localizados a nivel del tallo cerebral específicamente a nivel del puente. Están considerados los mas coordinados que realiza el ser humano.

Ejercicios para los MOS para pacientes con SCA2.

1. Abrir y cerrar ambos ojos.
2. Abrir y cerrar el ojo derecho.
3. Abrir y cerrar el ojo izquierdo.
4. Abrir un ojo y cerrar el otro, alternado los movimientos oculares.
5. Mirar hacia arriba y hacia abajo, sin mover la cabeza de posición.
6. Mirar hacia la derecha y hacia la izquierda, con el rabillo del ojo.
7. Mirar en forma circular o de ruleta hacia el lado derecho.
8. Mirar en forma circular hacia el lado izquierdo.
9. Realizar combinaciones de cada uno de estos ejercicios, alternando el orden de inicio, el numero de repeticiones etc.

Se debe comenzar por repeticiones en el rango de 8 a 10 e ir aumentando paulatinamente de 3 a 5 semanalmente.

Nota: La semana próxima abordaremos los ejercicios faciales y para el acondicionamiento articular.

Por: [Lic. Julio C. Rodríguez Díaz \(julio@ataxia.hlg.sld.cu\)](mailto:julio@ataxia.hlg.sld.cu), Colaborador: [Lic. Roberto Rodríguez Labrada \(roberto@ataxia.hlg.sld.cu\)](mailto:roberto@ataxia.hlg.sld.cu)