



**CIRAH**

Centro para la Investigación  
y Rehabilitación de las  
Ataxias Hereditarias

**Mejorando la calidad de vida**

## **Quinta Semana**

**Esta semana pondremos a su disposición los ejercicios para el mejoramiento de la coordinación, la marcha y ejercicios de estiramiento que se pueden realizar después del calentamiento durante y después de la sección de rehabilitación.**

### **Ejercicios para mejorar la coordinación de los movimientos y el equilibrio:**

Estos ejercicios le ayudarán en algunas de las dificultades más corrientes con que puede encontrarse al realizar las actividades de la vida diaria.

#### **a. Levantarse de una silla y sentarse:**

Sitúese en el borde de la silla y apoye bien los pies en el suelo. Separe los pies unos 20 o 25 centímetros. Apoye las manos en los brazos o borde de la silla. Inclínese al máximo hacia adelante. Apriete hacia el suelo con los pies, empuje hacia adelante con los brazos y póngase en pie. Si no lo consigue al primer intento, balancéese hacia adelante inténtelo de nuevo. Para sentarse, sitúese lo más cerca posible de la silla, ponga las manos en los brazos o bordes de la silla, inclínese hacia adelante y luego siéntese.

#### **b. Cambiar la posición en la cama:**

Doble las rodillas y apoye los pies en la cama. Ladee las rodillas hacia la derecha. Entrelace las manos y levántelas estirando los codos. Gire la cabeza y los brazos hacia la derecha. Agarre las manos al colchón para ajustar la posición hasta estar cómodo.

#### **c. Marcha:**

Camine con los pies separados unos 1520 centímetros. Cuando gire, hágalo paso a paso sin cruzar las piernas. Compruebe su postura en el espejo, para intentar corregirla. No hable mientras marche. Si necesita decir alguna cosa, es mejor que se detenga.

#### **d. Corregir la postura:**

Póngase de pie contra la pared tocándola con los talones. Trate de mantenerse lo más recto y estirado que pueda, de modo que las paletillas y la parte posterior de la cabeza toquen la pared.

Póngase de pie de cara a la pared algo apartado de ella. Estírese hacia arriba todo lo que pueda con las palmas de las manos contra la pared. Mírese las manos mientras se estira. Una vez estirado, mantenga esta posición mientras cuenta hasta 15.

### **Ejercicios de estiramientos: Durante un tiempo de (15 a 20 segundos c/u).**

**(1)**Sujete la cabeza hacia el lado derecho, se hace una flexión lateral del cuello, viceversa al lado contrario. **(2)**Con la mano derecha apoyada sobre el hombro, agarre el codo, y estire ligeramente hacia arriba el hombro derecho. Viceversa. **(3)**Agarre con ambas manos los omoplatos. Se alterna el agarre del otro lado.**(4)**Con el brazo derecho extendido al frente y la pierna izquierda delante, agarrar los cuatro dedos, dejando la palma de la mano hacia delante en posición inversa. Viceversa



**CIRAH**

Centro para la Investigación  
y Rehabilitación de las  
Ataxias Hereditarias

**Mejorando la calidad de vida**

al lado contrario. **(5)** Con el brazo derecho extendido, haga presión ligeramente con el otro brazo flexionado, hasta estirar bien el hombro, se mira hacia ese mismo lado. Idem. A la inversa. **(6)** Realice estiramientos de los miembros superiores con las manos entrelazadas al frente y hacia arriba. **(7)** Luego hacia los lados, para estirar el tronco.

**(8)** Haga estiramientos laterales con un brazo extendido y el otro brazo sujetando la silla o viceversa.

**(9)** Párese en punta de pies, tratando de unir las piernas. **(10)** Realice auto masajes en los brazos y las piernas.

La semana proxima iniciaremos con el seguimiento a los ejercicios que se pueden realizar durante la seccion de rehabilitación fisica.

Por: [Lic. Julio C. Rodríguez Díaz \(julio@ataxia.hlg.sld.cu\)](mailto:julio@ataxia.hlg.sld.cu), Colaborador: **Lic. Osvaldo Soto Garces**