

EJERCICIOS DE TERAPIA EN CASA PARA PACIENTES

con distrofia muscular de Duchenne

Dorsiflexión del Tobillo

- 1 Comience con el niño acostado boca abajo con una rodilla doblada. Mantenga la parte delantera de su pierna inferior con una mano, asegurándose de que la rodilla permanezca doblada a 90 grados.
- 2 Con la otra mano, mantenga el talón con sus dedos. Aplica presión hacia adelante para que esté deslizándose el hueso (calcáneo) hacia adelante a los dedos de sus pies. Mientras haces esto, deberías ver su tobillo doblarse ligeramente.

Mantenga por 30 segundos. Repite dos veces en cada pierna.



- 1 Comience con el niño acostado boca abajo con sus rodillas rectas y los pies colgando sobre el borde de la cama. Sostenga la parte delantera de la pierna con una mano para mantener la pierna recta.
- 2 Con la otra mano, mantenga el talón con sus dedos. Aplica presión hacia adelante para que esté deslizándose el hueso (calcáneo) hacia adelante. Mientras haces esto, deberías ver su tobillo doblarse ligeramente.

Mantenga por 30 segundos. Repite dos veces en cada pierna.

EJERCICIOS DE TERAPIA EN CASA PARA PACIENTES

con distrofia muscular de Duchenne

Estiramiento de Isquiotibiales



- 1** Comience con el niño acostado de espaldas. Permita que una pierna caiga donde este cómodo, asegurándose de que la espalda del niño esta plana contra la superficie.
- 2** Levante la otra pierna para que el musculo quede doblado a 90 grados. Usa una mano en la rodilla para mantener esta posición.
- 3** Usa la otra mano para lentamente estirar la rodilla hasta que sienta un estiramiento ligero en la parte posterior de su pierna detrás de su musculo.

Mantenga por 30 segundos. Repite dos veces en cada pierna.

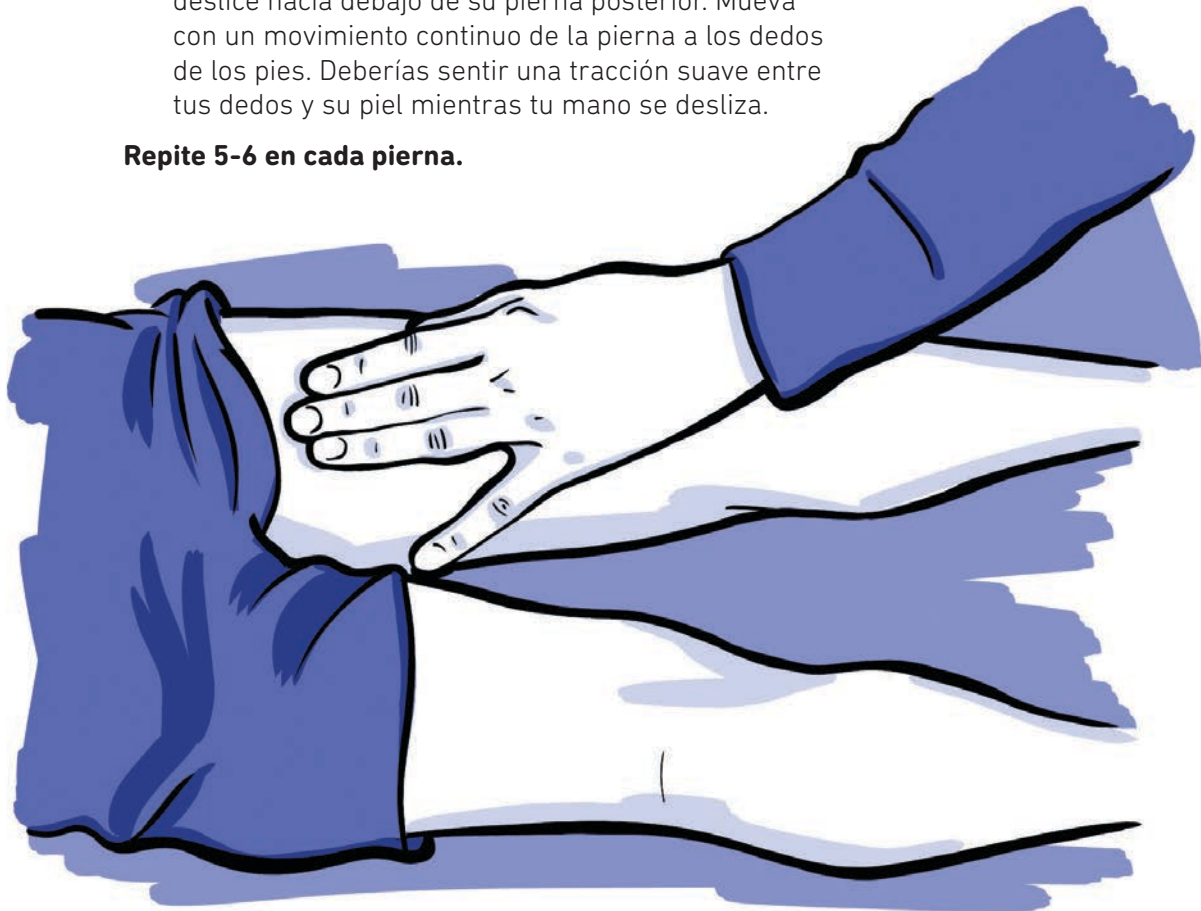
EJERCICIOS DE TERAPIA EN CASA PARA PACIENTES

con distrofia muscular de Duchenne

Lanzamiento Miofascial para los Isquiotibiales

- 1 Haga que el niño se acueste boca abajo con las piernas estiradas. Usando tres o cuatro dedos sobre la piel, coloca tu mano cerca de la base del glúteo.
- 2 Suave pero firmemente permita que su mano se deslice hacia debajo de su pierna posterior. Mueva con un movimiento continuo de la pierna a los dedos de los pies. Deberías sentir una tracción suave entre tus dedos y su piel mientras tu mano se desliza.

Repite 5-6 en cada pierna.



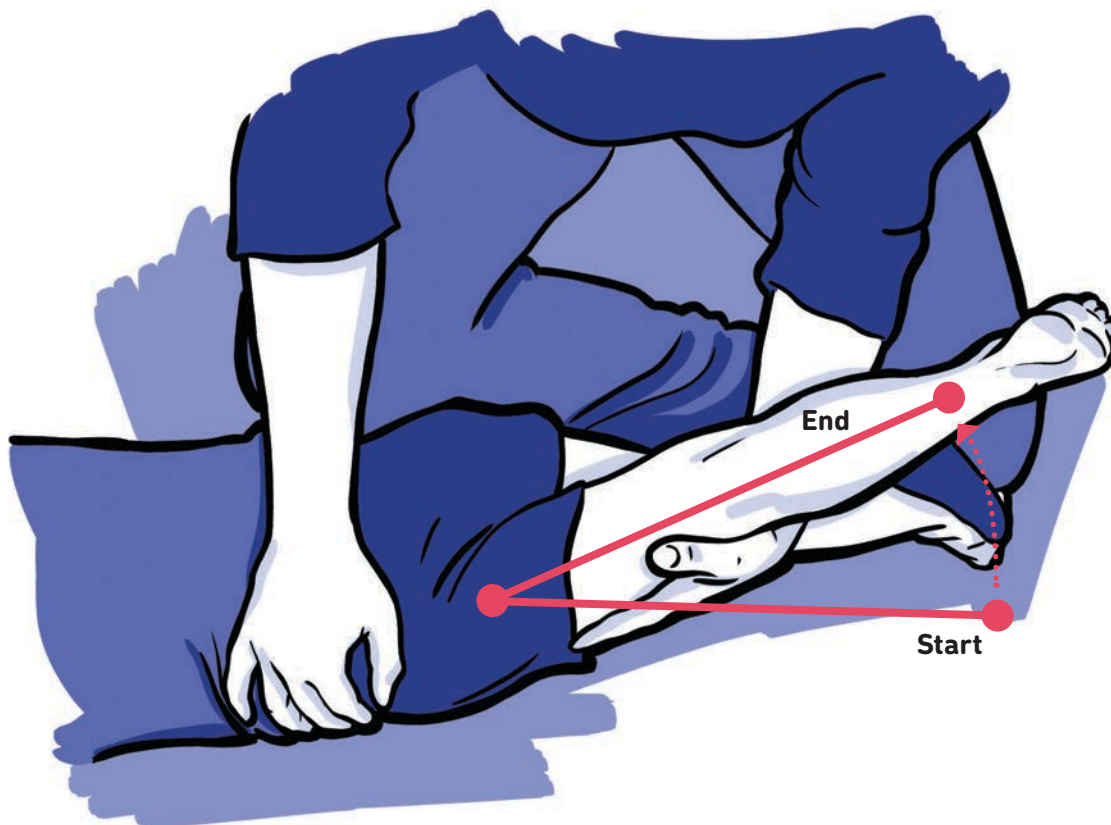
EJERCICIOS DE TERAPIA EN CASA PARA PACIENTES

con distrofia muscular de Duchenne

Alargamiento de la Banda Iliotibial

- 1 Comience con el niño acostado boca abajo con las piernas estiradas. Estará estirando la banda iliotibial (IT) en el exterior de la pierna opuesto al lado donde estas sentado..
- 2 Empuja su cadera con una mano. Descansa su pierna sobre su antebrazo y sujete su rodilla con tu otra mano..
- 3 Manteniendo la pierna recta, levante delicadamente la pierna 1 a 2 pulgadas de la superficie y jala hacia ti. Debería sentir un estiramiento en el exterior de su pierna.

Mantenga por 30 segundos. Repite 2 veces en cada pierna.



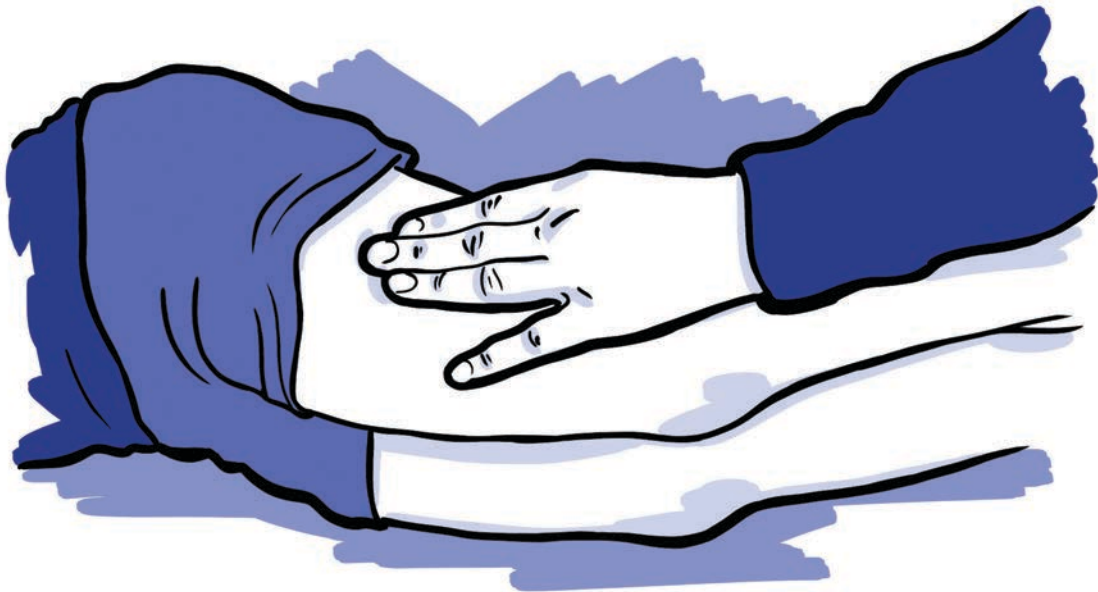
EJERCICIOS DE TERAPIA EN CASA PARA PACIENTES

con distrofia muscular de Duchenne

Lanzamiento Miofascial para la Banda Iliotibial

- 1 Haga que el niño se acueste de lado con las piernas estiradas. Usando tres o cuatro dedos sobre su piel, coloque su mano cerca de su cadera.
- 2 Suave pero firmemente permita que su mano se deslice hacia debajo de su pierna posterior. Mueva con un movimiento continuo de la pierna a los dedos de los pies. Deberías sentir una tracción suave entre tus dedos y su piel mientras tu mano se desliza.

Repite 5-6 en cada pierna.

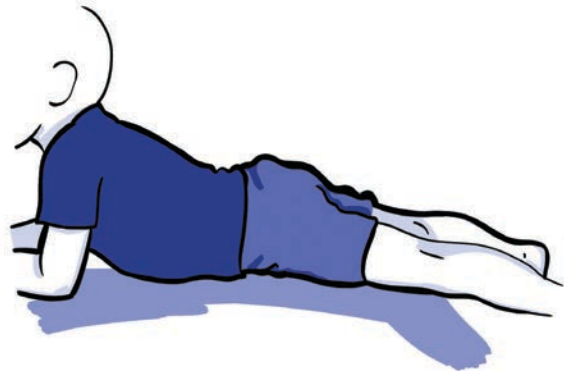


EJERCICIOS DE TERAPIA EN CASA PARA PACIENTES

con distrofia muscular de Duchenne

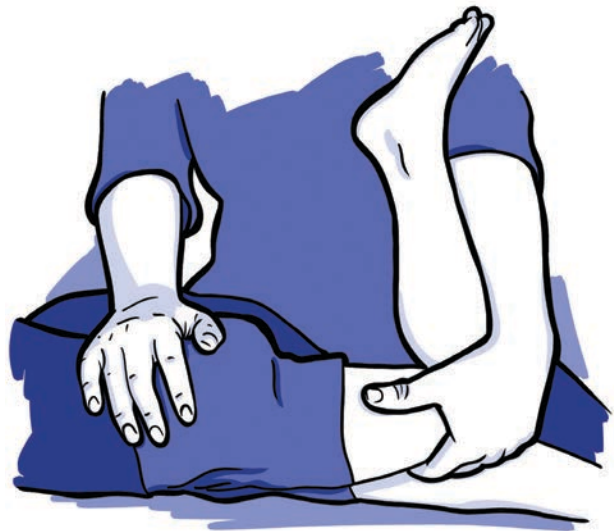
Alargamiento de los Flexores de la Cadera

Anime a el niño a acostarse boca abajo, apoyándose con los codos doblados, como mostrado. Esto debe hacerse en una superficie firme donde sus pies pueden colgar del borde para ayudar a enderezar las rodillas. En esta posición el puede hacer la tarea, mirar televisión, o jugar video juegos.



- 1 Comience con el niño acostado boca abajo con las piernas estiradas. Empuja la cadera con una mano. Con la rodilla doblada, sostenga debajo del muslo con la otra mano.
- 2 Levante con delicadez la pierna 1 a 2 pulgadas de la superficie hasta que siente un estiramiento en la parte delantera de su cadera y muslo.

Mantenga por 30 segundos. Repite 2 veces en cada pierna.

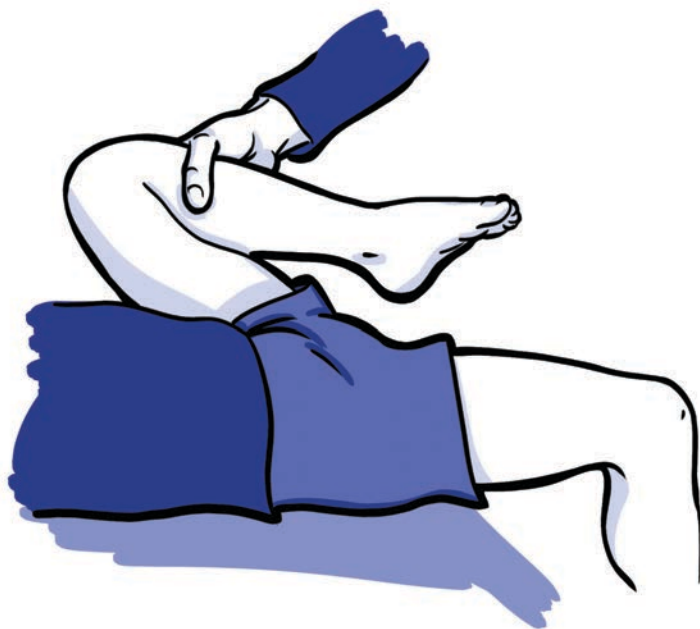


EJERCICIOS DE TERAPIA EN CASA PARA PACIENTES

con distrofia muscular de Duchenne

Alargamiento de los Flexores de la Cadera

- 1 Comience con el niño sentado en el borde de una superficie firme, abrazando una rodilla apretado contra el pecho.



- 2 Haz que se acueste, manteniendo la rodilla abrazando a su pecho. Deja que la pierna contraria se relaje y cuelgue sobre el borde. Asegúrese de que la espalda permanezca plana sobre la superficie y que no se arquea. Ayúdalo a mantener la espalda plana sosteniendo la rodilla doblada cerca de su pecho. Cuida que la pierna colgando sobre el borde no salga al lado. Si se sale, delicadamente traerlo de vuelta hacia el medio. Debería sentir el estiramiento en la cadera de la pierna colgando hacia abajo.

Mantenga por 30 segundos. Repite 2 veces en cada pierna.

For DMD Patients

AT-HOME PHYSICAL THERAPY EXERCISES

Estiramiento del Antebrazo



Haga que el niño se sienta con las manos en posición de oración, con las palmas juntas y los dedos lo más recto posibles. Sus muñecas deben doblarse lo más cerca de 90 grados como sea posible. Debería sentir un estiro ligero en sus antebrazos y manos.

Mantenga a lo mínimo un minuto. .

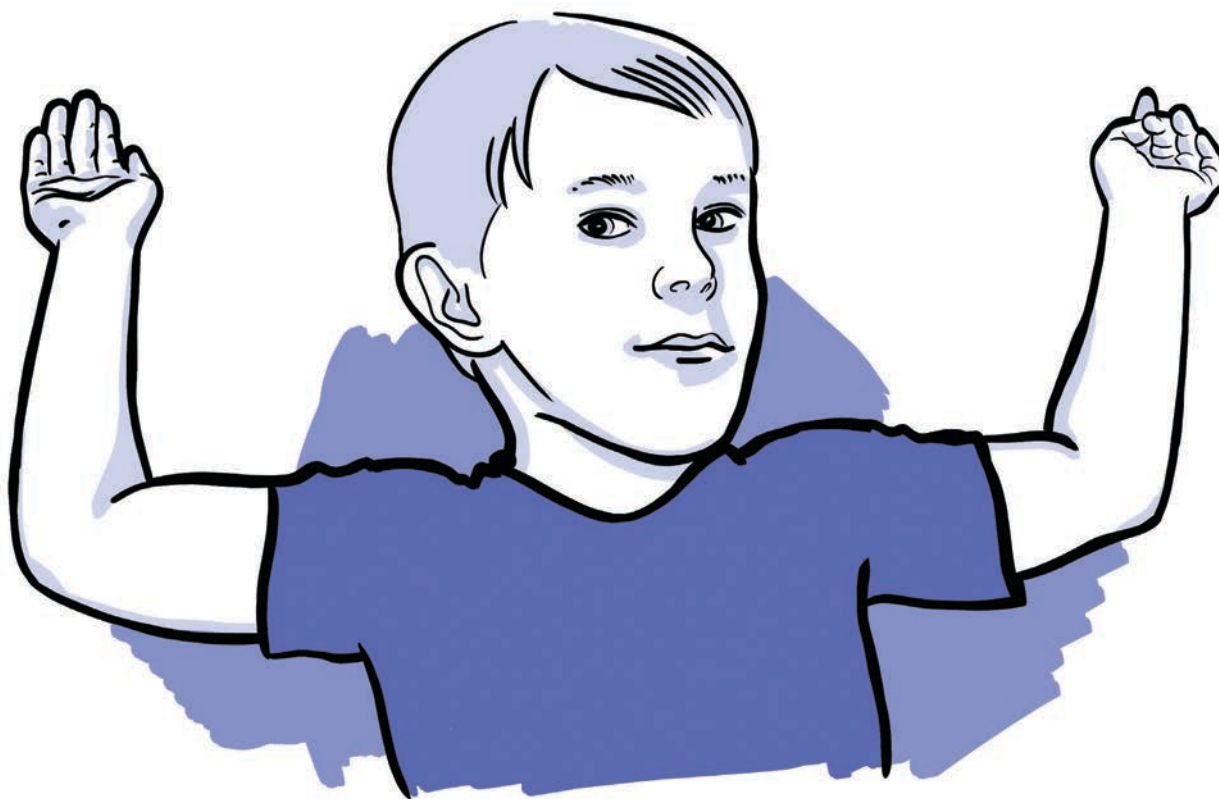
EJERCICIOS DE TERAPIA EN CASA PARA PACIENTES

con distrofia muscular de Duchenne

Alargamiento de los Músculos Pectorales

Haga que el niño se acueste boca arriba con los brazos extendidos como un poste de gol. Sus manos deben estar hacia el techo y sus brazos deben estar planos sobre la superficie. Debería sentir un estiro ligero en la parte delantera de su pecho.

Mantengo por un minuto.



EJERCICIOS DE TERAPIA EN CASA PARA PACIENTES

con distrofia muscular de Duchenne

Estiramiento de los Flexores del Codo

Mientras el niño esta sentado, sostenga la parte posterior de su codo con una mano. Con la otra mano, aplique un poco de presión en la muñeca para estirar el codo. Debería sentir un estiramiento ligero en la parte delantera de su brazo.

Mantenga por 30 segundos. Repite 2 veces en cada brazo.



EJERCICIOS DE TERAPIA EN CASA PARA PACIENTES

con distrofia muscular de Duchenne

Estiramiento de los Pronadores del Antebrazo

- 1 Mientras el niño está sentado, sostenga la parte posterior de su codo con una mano. Usa esta mano para mantener el codo doblado 90 grados y acurrucado a su lado.
- 2 Con la otra mano, sostenga alrededor de la muñeca y ligeramente gire su palma hacia el techo.

Mantenga por 30 segundos. Repite 2 veces en cada brazo.



EJERCICIOS DE TERAPIA EN CASA PARA PACIENTES

con distrofia muscular de Duchenne

Flexión de Brazos Sentado

Dígale al niño: siéntese con los brazos al lado. Estire los codos y empuje a través de tus hombros para levantar el trasero hacia arriba tanto como sea posible.

**Mantenga por 10 cuentas.
Repita 5 veces.**



Para aprender más sobre DMD, visita mda.org o contacta el Centro de Recursos Nacionales de la MDA al 833-ASK-MDA1 (275-6321).