

EDUCACIÓN PARA LA SALUD
A PERSONAS CON PROBLEMAS
EN EL SISTEMA
MÚSCULO-ESQUELÉTICO

Autora: Margarita Fernández García
Enfermera Centro de Salud de
Sotrondio
Area Sanitaria VIII. Asturias

D.L.: As-2.071-2001
NIPO: 352-01-011-5
Imprime: Narcea, S.G.

INDICE.

1. Introducción. Justificación.
2. Objetivos
3. Contenidos
- 4 Ejercicios:
 - 4.1 Ejercicios para favorecer el bienestar del cuello y los hombros
 - 4.2 Ejercicios específicos para el codo.
 - 4.3 Ejercicios y recomendaciones prácticas para muñecas, manos y dedos
 - 4.4 Ejercicios para reforzar la musculatura y favorecer el bienestar de la columna dorso-lumbar.
 - 4.5 Ejercicios que protegen la cadera.
 - 4.6 Ejercicios que protegen la rodilla
 - 4.7 Ejercicios para pie y tobillo.
5. Higiene postural: posiciones saludables recomendadas en reposo y para tareas habituales.
6. Bibliografía

1. INTRODUCCIÓN. JUSTIFICACIÓN.

Las enfermedades del sistema músculo-esquelético constituyen un gran grupo de patologías que, si bien no provocan una elevada mortalidad, si presentan una alta prevalencia. Por ello el llevar a cabo este manual de Educación para la Salud tiene su justificación en:

- La elevada morbilidad.
- El elevado número de incapacidades que originan.
- La gran presión asistencial que conlleva, siendo necesaria la intervención de varios profesionales.
- Las grandes repercusiones económicas que de todo ello se derivan.

2. OBJETIVOS.

- Contribuir a aumentar el estado de bienestar en personas con alteraciones en el sistema músculo-esquelético.
- Ayudar a estas personas a realizar su propia rehabilitación.
- Contribuir a disminuir los factores de riesgo (obesidad, hábitos posturales incorrectos, etc).

3. CONTENIDOS.

El contenido de las actividades que se proponen, a través de sesiones dinámicas y participativas, va orientado hacia dos vertientes:

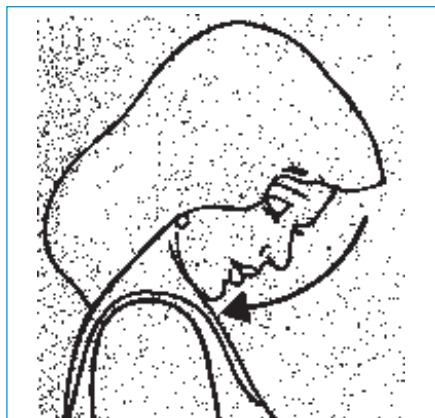
- Contenido Teórico: información sobre conductas frecuentes que inciden negativamente sobre el estado de bienestar de las personas (sedentarismo, hábitos posturales incorrectos,...)
- Contenido práctico: basado en ejercicios activos (unos de tipo general y otros específicos para cada patología) y ejercicios de relajación.

La frecuencia óptima de las sesiones es de dos por semana, con una duración de una hora, distribuida de la siguiente manera:

- 15 minutos: contenido teórico.
- 30 minutos: ejercicios específicos para cada persona.
- 15 minutos: ejercicios específicos para cada persona.

4. EJERCICIOS

· 4.1. Estos son los que favorecen el bienestar del cuello y los hombros.



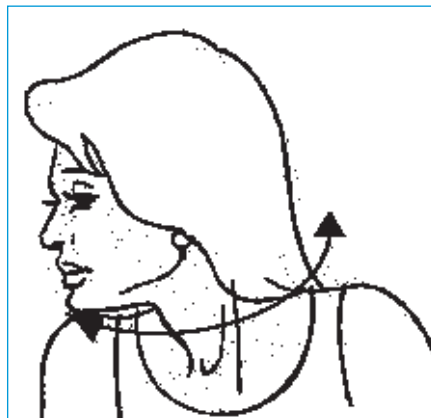
Flexione la cabeza hasta que el mentón contacte con el pecho.
Repetir de cinco a diez veces



Extienda la cabeza al máximo.
Repetir de cinco a diez veces.



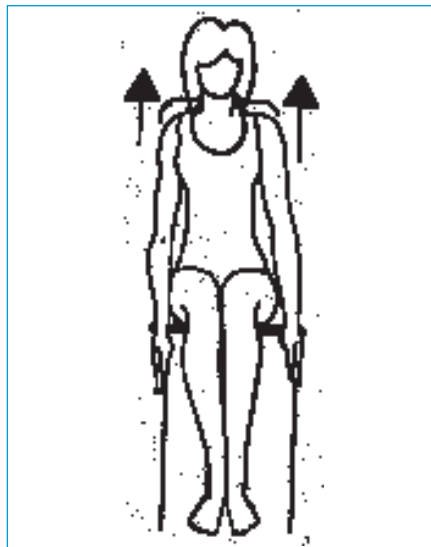
Flexione lateralmente la cabeza hacia ambos lados intentando tocar el hombro con la oreja correspondiente.
Repetir cinco veces a cada lado.



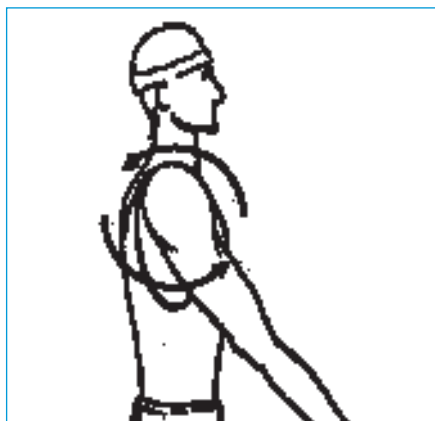
Gire la cabeza hacia ambos lados, de forma que la barbilla contacte con el hombro correspondiente.
Repetir cinco veces a cada lado.



Gire la cabeza en el sentido de las agujas del reloj, lentamente. Repetir el ejercicio en sentido contrario.



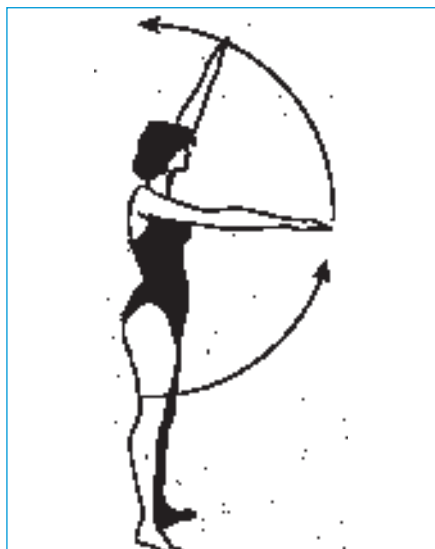
Posición de pie o sentada/o. Brazos a lo largo del cuerpo. Eleve los hombros sin mover la cabeza. Volver a la posición inicial. Repetir de diez a quince veces.



Codos pegados al cuerpo. Mueva los hombros hacia delante y hacia atrás haciéndolos girar. Repetir de diez a quince veces.

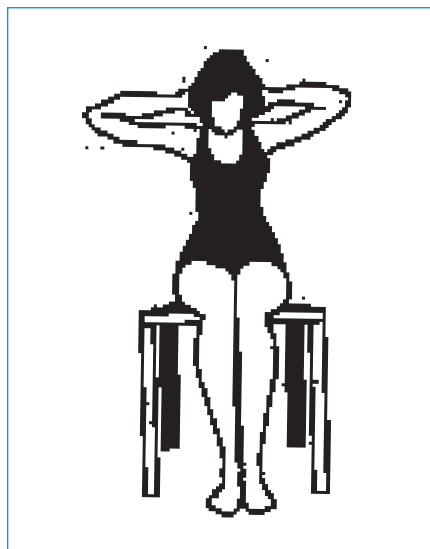


Brazos a la altura del pecho, con los codos flexionados y un antebrazo sobre el otro. Llevar los codos hacia atrás, intentando unir las escápulas. Repetir de diez a quince veces.



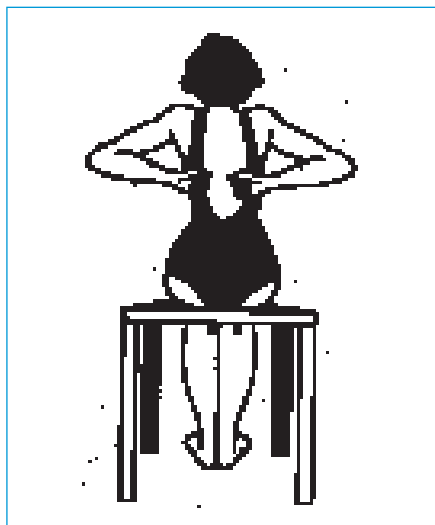
Eleve lentamente los brazos hasta la vertical (si es posible). Primero de forma alterna y después, ambos al mismo tiempo.

Repetir cinco veces con cada brazo y diez veces con ambos.



Manos en la nuca, lleve los codos hacia atrás.

Repetir de diez a quince veces.



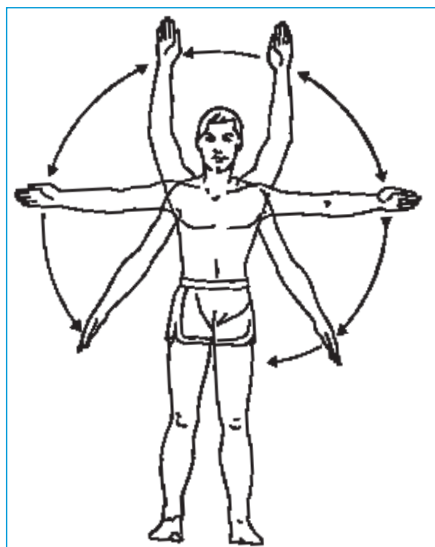
Intente que ambas manos se toquen por la espalda.

Repetir cinco veces.

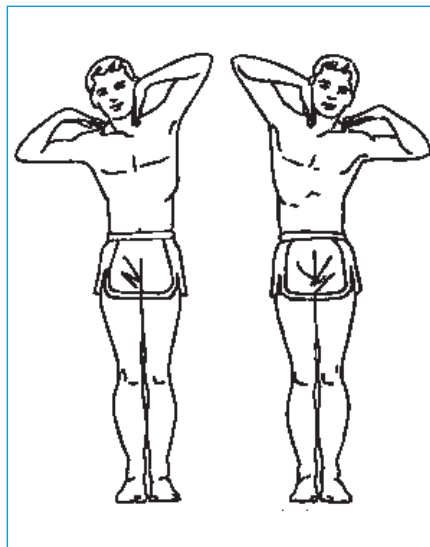


Llevando un brazo por arriba y otro por debajo tocarse las manos en la espalda. Alternar.

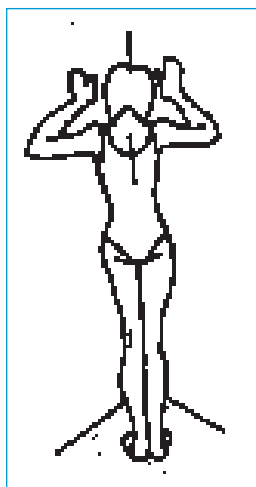
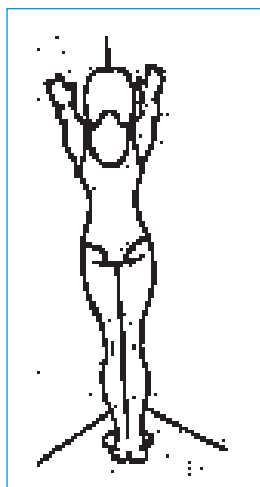
Repetir cinco veces de cada lado.



*Brazos a lo largo del cuerpo.
Haga círculos con los brazos, de
forma alterna, procurando comple-
tar todo el recorrido articular.
Repetir diez veces con cada brazo.*

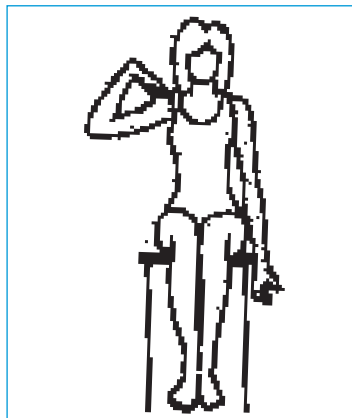
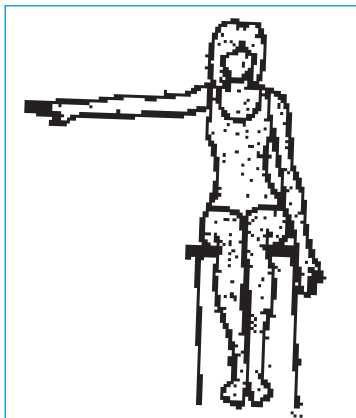


*Manos en las clavículas. Eleve
alternativamente los hombros.
Repetir cinco veces de cada lado.*



*De pie frente a un rincón de una habitación, bra-
zos extendidos y manos apoyadas en la pared.
Incline el cuerpo hacia delante sin mover los
pies, doblando los codos, intentar tocar el rin-
cón con la cara, sin flexionar el cuello.
Repetir de diez a quince veces.*

• **4.2 Específico de codos.**



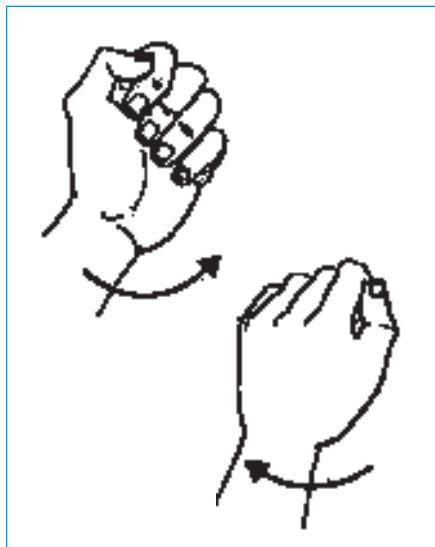
Brazos a lo largo del cuerpo. Eleve el brazo hasta la horizontal con el codo extendido, flexione el codo intentando tocar el hombro con la punta de los dedos. Vuelva a extender el codo hasta la horizontal y de nuevo dejar el brazo a lo largo del cuerpo.

Repetir diez veces con cada brazo.

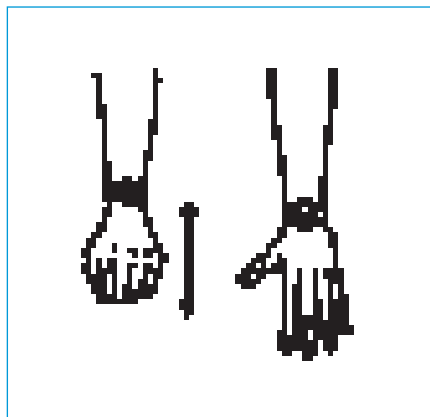
RECOMENDACIONES PRÁCTICAS.

1. Dormir con almohada baja (tipo mariposa cervical).
2. La mejor postura para dormir es la posición fetal, y como alternativa dormir boca arriba con un cojín bajo las rodillas. Evitar colchones blandos o deformados.
3. Cuidar la postura al sentarse (mejor en sillón con respaldo que llegue a la altura de las escápulas y con apoyo para los brazos).
4. No llevar peso colgando de los brazos y si tiene que hacerlo repartirlo entre las dos manos.
5. No realice giros bruscos con la cabeza.
6. Es mejor empujar que arrastrar; por ejemplo el carro de la compra.
7. Al ir en automóvil usar el reposacuello y si conduce usar los dos espejos retrovisores.
8. No llevar las ventanillas del coche excesivamente abiertas.
9. Es conveniente una ducha de agua caliente al levantarse, ya que es el momento del día de más rigidez articular. También se puede aplicar calor con paños calientes, manta eléctrica, etc.
10. Evitar posturas mantenidas: Ganchillo, ordenador, lectura, etc.
11. Hacer diariamente gimnasia para fortalecer la musculatura cervical, mejorar la movilidad articular y reforzar el equilibrio psico-afectivo.

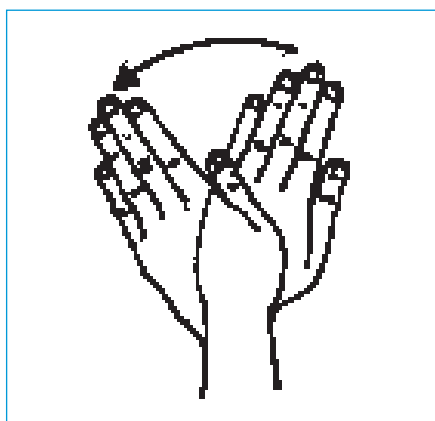
• **4.3 Ejercicios y Recomendaciones prácticas para muñecas, manos y dedos.**



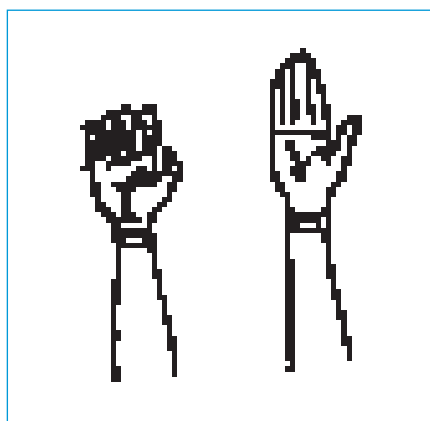
Gire las manos, alternando las Palmas y los dorsos sobre la mesa. Repetir diez veces.



Coloque los brazos con los puños cerrados sobre una mesa. Extienda los dedos y vuelva a cerrar los puños. Repetir diez veces.



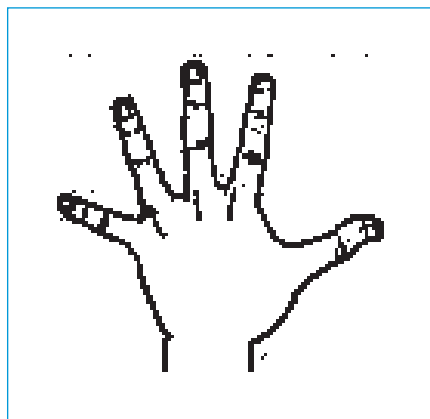
Ponga las manos planas sobre la mesa. Mueva lentamente cada mano de un lado a otro haciendo girar la muñeca. Repetir diez veces.



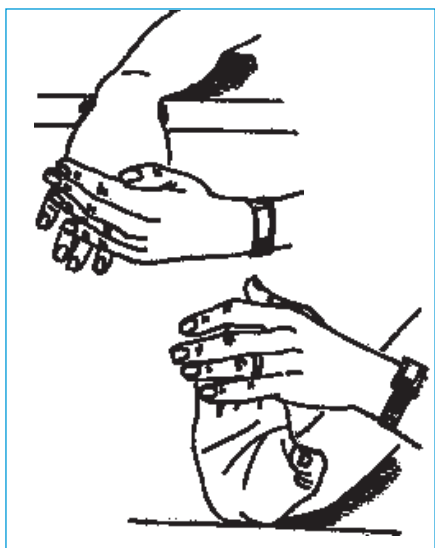
Manos abiertas, doble los dedos (en garra) y vuelva a extenderlos. Repetir diez veces.



Tocar con el pulpejo del dedo pulgar cada uno del resto de los dedos. Extender la mano cada vez que el pulgar se lleve a un dedo. Repetir diez veces.



Con la mano abierta separar dedos en forma de abanico. Repetir diez veces.



Estiramiento suave de las muñecas. Repetir diez veces.



Presionar una mano contra la otra, contar seis y relajar. Repetir diez veces.

RECOMENDACIONES.

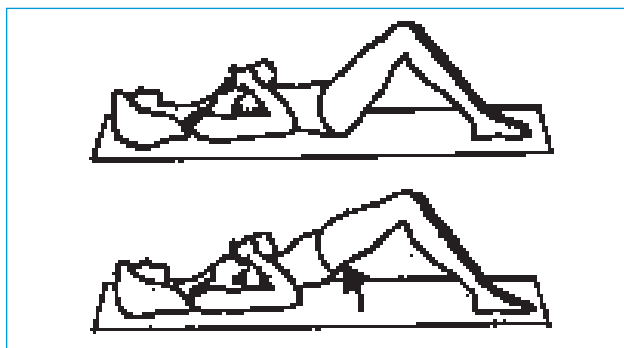
1. Siempre que se pueda, dejar descansar manos y brazos sobre la mesa.
2. Mejor utilizar grifos monomando.
3. Tener batería de cocina con asas gruesas de goma (exige menor fuerza de agarre).
4. Mejor utilizar aparatos eléctricos para exprimir, para abrir botes, latas,....
5. En crisis dolorosas (ej: artrosis de manos), es recomendable baños de manos de agua caliente y sal durante diez minutos, aprovechando para hacer ejercicios dentro del agua.

• 4.4 Para reforzar la musculatura y favorecer el bienestar de la columna dorso-lumbar.



Acostado, piernas flexionadas, manos detrás de la nuca, contraer los músculos abdominales, empujando la pelvis hacia atrás. Contar hasta cinco.

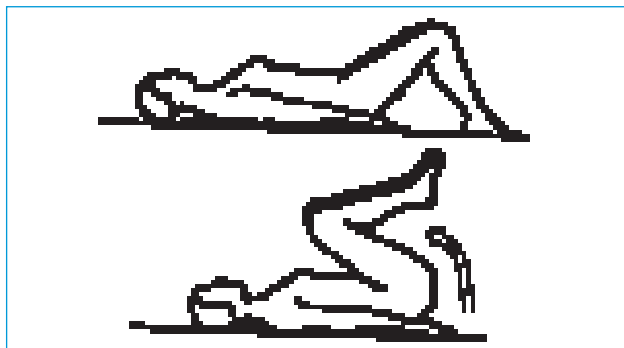
Repetir diez veces.



Echado sobre la espalda, rodillas flexionadas levantar las nalgas lentamente, sin dolor.

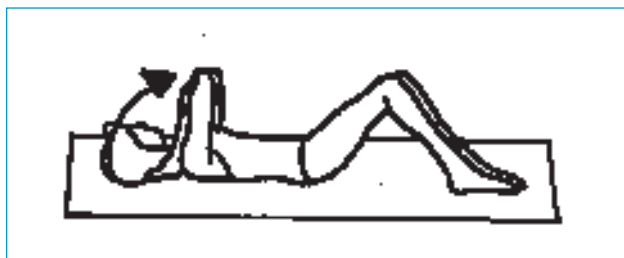
Bajar al suelo mientras se cuenta cinco.

Repetir diez veces.



Acostado, levantar las rodillas y acercarlas al pecho lo más posible con ayuda de las manos.

Repetir diez veces.

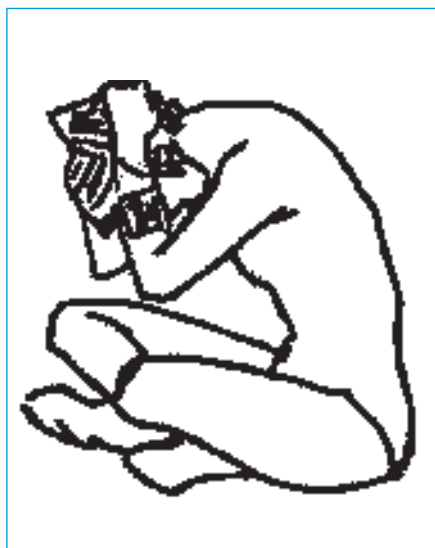


Acostado, manos en la nuca, dedos entrelazados, codos en contacto con el suelo, elevar los codos intentando aproximarlos. Volver a la posición inicial.

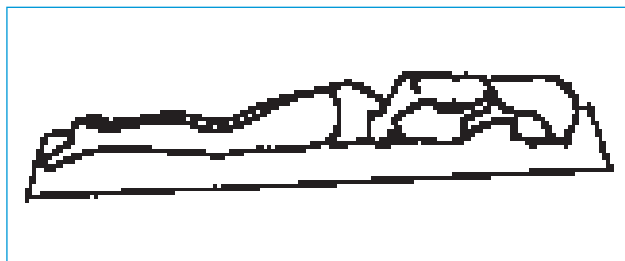
Repetir diez veces.



Echado sobre la espalda, rodillas flexionadas, manos detrás de la nuca, elevar cabeza y tronco con ayuda de las manos. Repetir diez veces.



Sentarse con las piernas cruzadas y llevar la cabeza hacia abajo, todo lo posible. Repetir de cinco a diez veces.



Boca abajo, manos en la cintura, elevar el tronco y la cabeza lo más posible. Repetir diez veces.



Sentarse sobre los talones y sin despegarse intentar llegar con las manos lo más lejos posible. Repetir de cinco a diez veces.



Apoyándose en las manos y en las rodillas, mirar hacia arriba "hundiendo la cintura" y mirar al ombligo "redondeando la espalda". (como un gato). Repetir de cinco a diez veces.



Siéntese en los talones. Manos en la nuca y bajar la cabeza y la espalda como intentando tocar las rodillas con la nariz. Espalda lo mas recta posible. Repetir de cinco a diez veces.

RECOMENDACIONES.

1. Postura correcta sentado, acostado y de pie.
2. Utilizar sillas duras con respaldo alto y adaptar la espalda perfectamente al respaldo. Evitar sofás blandos o bajos.
3. Dormir sobre superficie dura (Evitar colchón blando o deformado). Utilizar almohada baja que mantenga el cuello en buena posición. No dormir boca abajo.
4. Evitar estar de pie durante mucho tiempo.
5. No llevar zapatos de tacones altos (Máximo cuatro centímetros).
6. Evitar cargar pesos de más de 3-5 Kg. Si hay que coger un peso hacerlo lo más cerca posible del objeto con las rodillas flexionadas, no doblando el tronco.
7. Sentarse para vestirse o calzarse.
8. Si está planchando, poner un pie sobre un taburete.
9. Bajar de peso si hay obesidad o sobrepeso.
10. Evitar trabajos que obliguen a flexionar el tronco: jardinería, cavar la tierra, hacer las camas (hacerlo de rodillas).
11. Hacer gimnasia apropiada. Los deportes recomendados son: Natación y pasear.

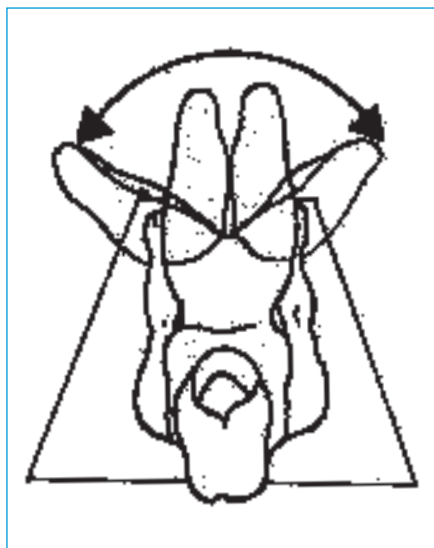
• 4.5 Estos son los que protegen la cadera.



Tumbado de lado, levante la pierna hacia arriba, manteniéndola recta. Bajarla despacio. Repetir diez veces con cada pierna.



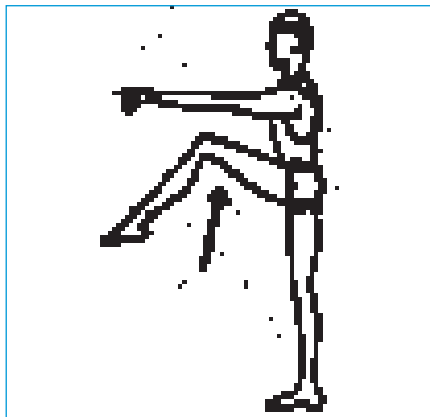
Tumbado boca arriba, llevar la rodilla al pecho, luego extenderla y bajarla despacio hasta el suelo. Repetir diez veces con cada pierna.



Tumbado en el suelo, piernas flexionadas, separar las rodillas sin mover la planta del pié. Repetir diez veces.



Tumbado en el suelo realizar ejercicios parecidos a los que se hacen al pedalear en una bicicleta. Repetir diez veces.

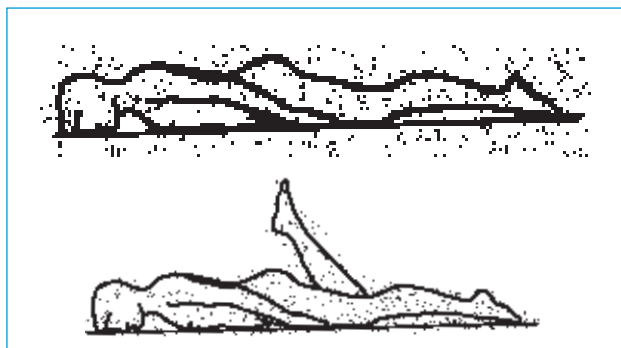


*De pié, apoyarse en una pared,
extender los brazos hacia delante.
Levantar una pierna intentando
tocar el codo con la rodilla.
Repetir cinco veces con cada pierna.*

RECOMENDACIONES.

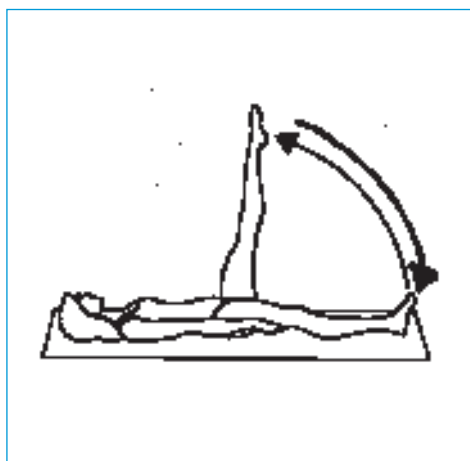
1. Dormir sobre superficie dura.
2. Sentarse en sillas rectas, evitar taburetes, sofás, sillas bajas o demasiado altas. No estar mucho tiempo sentado, ni cruzar las piernas.
3. Evitar subir y bajar escaleras y largas caminatas.
4. Mantener el peso correcto.
5. Si se precisara bastón llevarlo en la mano del lado contrario a la cadera afectada.
6. No llevar zapatos de tacón (no más de cuatro centímetros).
7. Deportes recomendados: Natación y ciclismo (vale la bicicleta estática).

• **4.6 Estos son los que protegen la rodilla.**



Echado boca abajo, flexionar la rodilla intentando tocar la nalga con el talón del pie.

Repetir de cinco a diez veces con cada pierna.



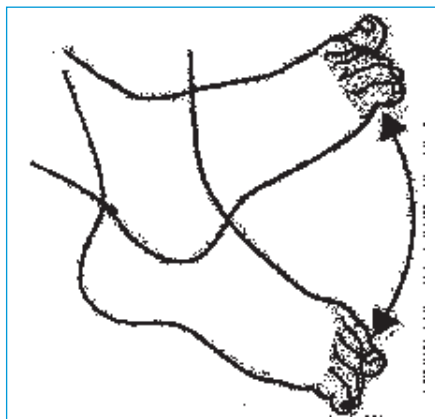
Acostado en el suelo, elevar la rodilla y pierna todo lo posible para luego descender lentamente.

Repetir diez veces con cada pierna. (En cinco ocasiones el pie debe estar en ángulo recto y en otras cinco los dedos van hacia fuera)

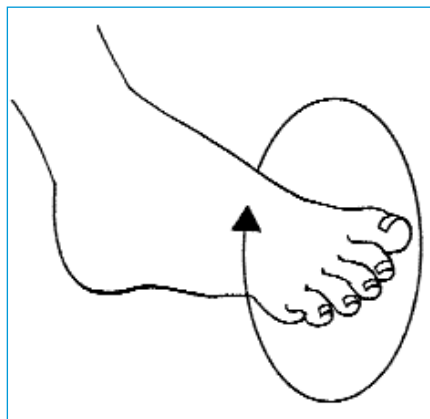
RECOMENDACIONES PRÁCTICAS.

1. Evitar sofás y sillas bajas.
2. No arrodillarse.
3. Bajar de peso en caso de obesidad o sobrepeso.
4. No permanecer muchas horas de pie. Pasear y hacer sentado actividades como planchar, pelar patatas, etc.
5. Tratar de no subir o bajar escaleras ni de caminar en pendientes.
6. Con artrosis de rodilla no caminar por terrenos desiguales, ni por arena seca. Es mejor por terreno llano de suelo firme y utilizando calzado que amortigüe el peso.
7. Deporte recomendado: Natación

• 4.7 Para mover pie y tobillo.



Acostado, o sentado dirigir el pie hacia arriba y hacia abajo lo máximo posible, alternando. Repetir diez veces con cada pie.



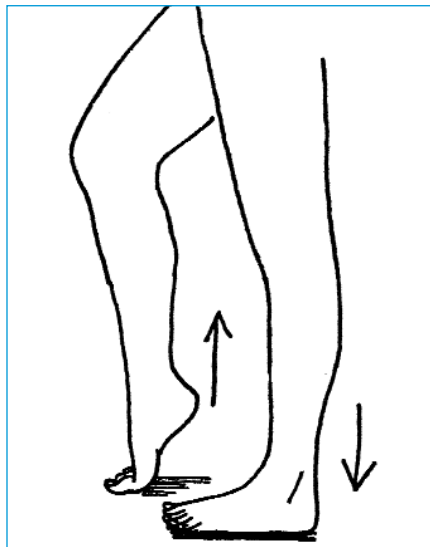
Hacer movimientos giratorios del pie, hacia dentro y hacia afuera. Repetir diez veces a cada lado y con cada pié.



Dar unos cuantos pasos caminando de puntillas.



Luego caminando sobre los talones.



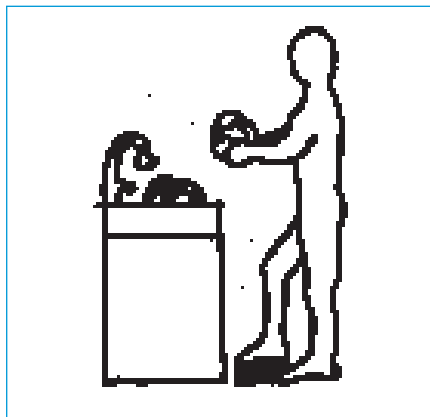
*Cuando un talón sube el otro baja,
así fortalecemos nuestros tobillos.*

RECOMENDACIONES.

1. Cuidar los pies: aseo diario, secar bien, hidratar, corte de uñas recto. Si hay durezas o callosidades acudir al callista.
2. Calzado cómodo.
3. Si hay juanetes, utilizar zapatos anchos, plantillas adecuadas.
4. Tras una jornada intensa hacer ducha de agua fría, agua caliente en los pies y piernas, luego un masaje desde el pie hasta el muslo (con crema o aceite) y descansar con las piernas elevadas.

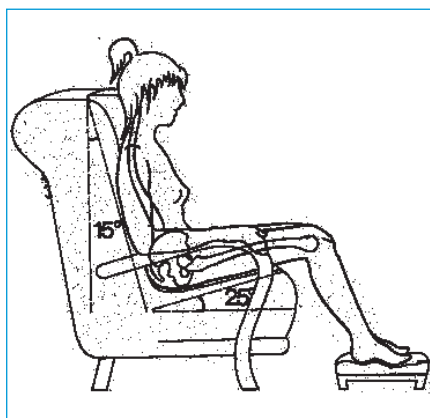
5. POSTURAS SALUDABLES RECOMENDADAS

- *Para estar de pie (planchar, pelar patatas, lavar platos,...)*



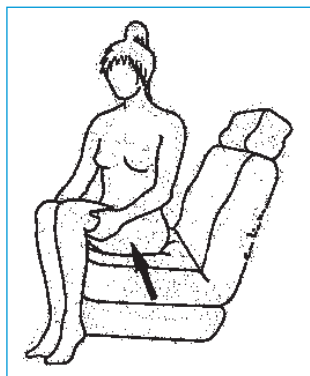
- Es conveniente apoyar uno de los pies, ligeramente más adelantado, sobre un taburete (15-20 cm de altura). Mantener la espalda erguida.

-
- *Para estar sentado (leer, ver televisión, tejer,...)*



- Sillón con respaldo ligeramente inclinado hacia atrás, con apoyo de brazos y las rodillas más altas que las caderas, si es necesario, utilizar accesorios para apoyar y elevar los pies.
- Evitar colocar una pierna sobre la otra.

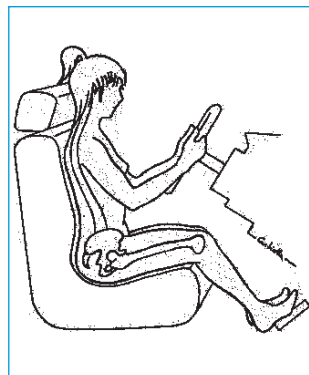
• *Para conducir o viajar en automóvil*



Primero entrar en el coche sentándose.



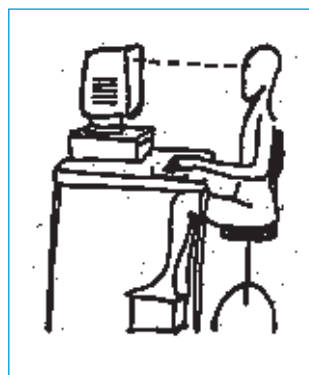
Luego girar introduciendo las piernas, si es necesario, con ayuda de las manos.



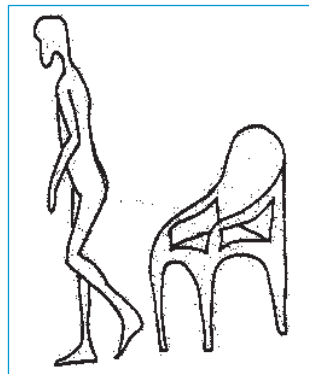
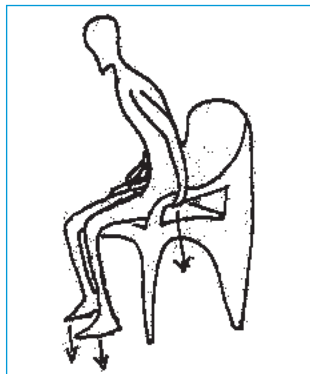
Apoyar la espalda completamente en el respaldo. Brazos ligeramente flexionados. Rodillas más elevadas que las caderas.

• *Para trabajar sentado*

- Silla con respaldo que permita apoyar la columna y que no sea ni más alta ni más baja que la longitud de nuestra espalda. Es ideal la silla giratoria de altura y respaldo graduables.
- Si se trabaja con ordenador la pantalla debe quedar a la altura de los ojos.
- Si se está escribiendo o manipulando objetos la altura de la mesa debe quedar a la altura de los codos con los brazos junto al cuerpo.
- La profundidad de la silla debe permitir apoyarse bien en el respaldo, quedando unos cinco cm. entre el borde anterior de la silla y la corva.

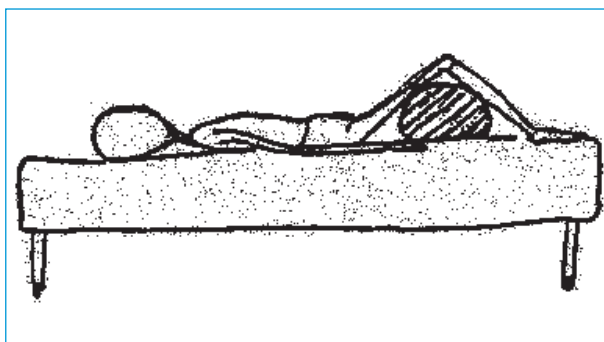


• *Para levantarse de la silla*



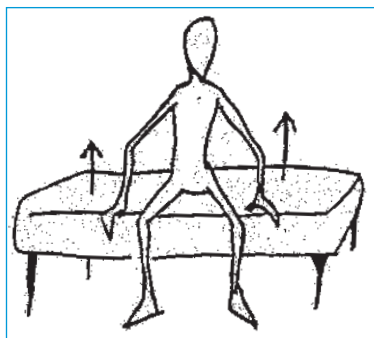
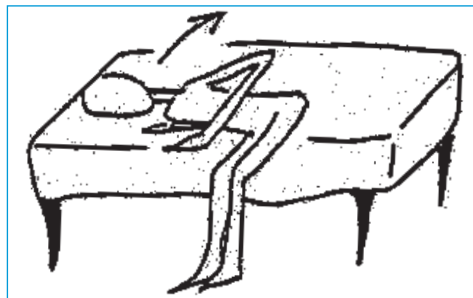
Mirada al frente. Apoyar los brazos en la silla. Acercarse al borde anterior del asiento. Mover la cabeza hacia delante, retrasar uno de los pies y con un impulso levantarse.

• *Dormir o postura de reposo*



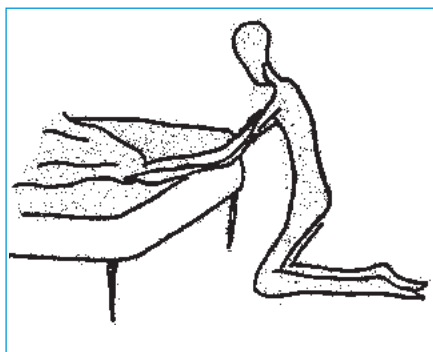
No dormir boca abajo. La posición fetal es la más apropiada para dormir. También se podría descansar boca arriba con un cojín bajo las rodillas. Evitar colchones blandos y utilizar almohada que no sea excesivamente alta.

• *Para levantarse de la cama*



Acercarse al borde de la cama, dejar caer las piernas al suelo y apoyándose con ambos brazos, incorporarse lentamente contrayendo los músculos abdominales. Ya sentado en la cama apoyarse en ambas manos para levantarse.

• *Para hacer la cama*



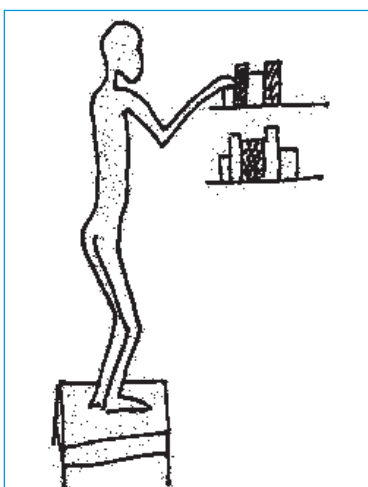
Ropa de cama manejable y de poco peso. La cama debe de tener acceso por ambos laterales. Lo correcto para hacer la cama es arrodillarse manteniendo la espalda recta.

- *Para levantar objetos del suelo, buscar cosas en lugares bajos,...*



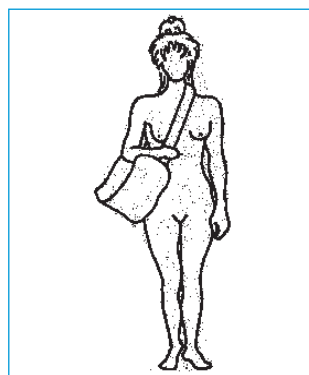
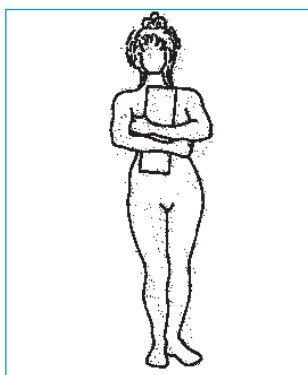
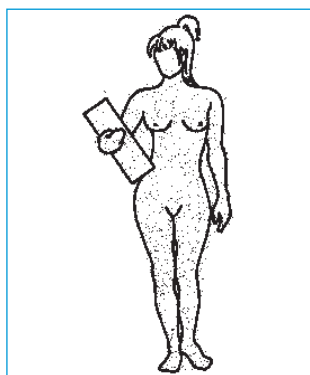
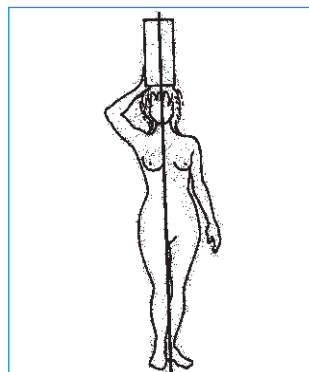
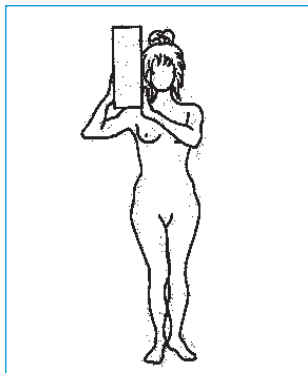
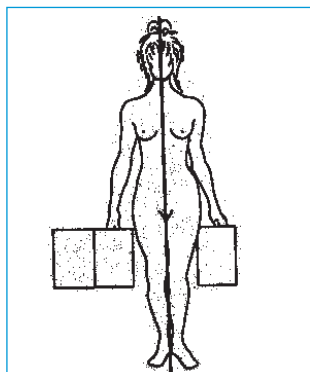
Agáchese, doblando las rodillas con la espalda recta y la cabeza levantada. Los pies ligeramente separados y lo más cerca posible del objeto. Levantar los objetos solo hasta la altura del pecho. Para recoger objetos pequeños del suelo agacharse y apoyar una mano en la rodilla.

- *Para coger objetos elevados*



Es aconsejable subirse a un taburete en vez de forzar la espalda estirándose. Intentar colocar los objetos que más se utilizan a una altura adecuada.

• *Para llevar pesos*



Todas estas maneras son correctas. Cargar siempre el peso lo más cerca posible del cuerpo evitando inclinar y/o girar la columna vertebral.

- ***Para llevar el carrito de la compra***



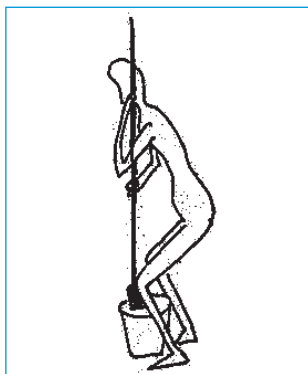
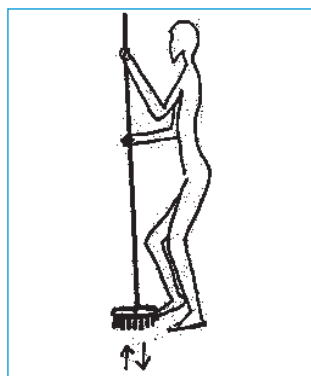
Es mejor empujarlo que arrastrarlo, para ello es preferible los carros de cuatro ruedas que los de dos. El asa del carro debe de llegar hasta la altura de los codos.

- ***Para calzarse, poner calcetines, medias,...***



Hacerlo sentado. Espalda recta. Colocando una pierna sobre el muslo contrario.

• *Para barrer, fregar el suelo, pasar la aspiradora*

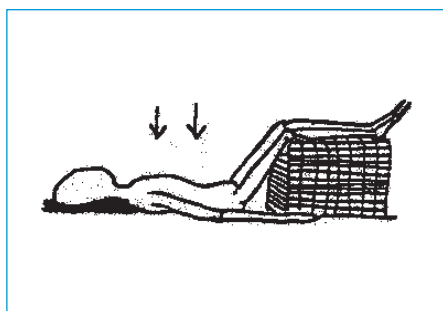


El palo de la escoba o de la fregona debería de ser de la medida de la persona. Barrer de lado con la escoba cerca del cuerpo, pies separados, rodillas semiflexionadas y espalda recta. No inclinar ni rotar el tronco.

Para escurrir la fregona colocar el cubo entre los pies, presionando la fregona y haciendo la rotación con los brazos, no girando la columna.

Coger la aspiradora con las dos manos, adelantar un pie y mantener la espalda recta.

• *Postura de relajación*



Tumbarse con la espalda pegada al suelo y las piernas elevadas. Respirar profundamente. Este ejercicio sirve para estirar ligeramente la columna y borrar los huecos cervical y lumbar, así como para relajar la musculatura de la espalda. Mantenerse así durante diez minutos.

No debemos hacer aquellos ejercicios que produzcan dolor. Tampoco haremos ejercicio en los periodos que más nos duela, entonces será mejor guardar reposo dos o tres días.

Realizar ejercicio activamente en la medida que el organismo lo permite ayuda a estar en buena forma física, reflejándose en los pensamientos y emociones.

Los ejercicios deben de realizarse de forma lenta, sin brusquedad, concentrados en el movimiento, tratando de hacer el mayor recorrido posible de la articulación.

La respiración debe ser lenta, silenciosa y cómoda. La inspiración o “toma de aire” se efectuará por la nariz y la espiración o “expulsión” por la boca.

Existe un ejercicio que es excelente, que es el CAMINAR. Es tan accesible y fácil de hacer que es poco probable que se abandone.



6. BIBLIOGRAFÍA.

- Liga Reumatológica Española.Laboratorios Knoll.S.A. **El Mundo del paciente Reumático.** 1997.

- Dava Sobel y Arthur C.Klein. **Ejercicios para combatir la artritis.** Ed. Martinez Roca S.A. 1993.

- Fundación Kovacs. **Guía para el cuidado de la espalda.**

- Granero More,Vicente E.: **El dolor de espalda.Prevencción y tratamiento.** Rhone-Poulenc Rorer. 1993.

- Tablas de gimnasia en reumatología, Fides S.A.

- Rico Lenza, H.; Parreño Rodriguez, J.: **La actividad física en la osteoporosis.** Barcelona, Ed. Pharma Consult. S.A, 1991.

- Congreso Internacional de Medicina Familiar y Comunitaria. **Ejercicios terapeuticos e Higiene postural en nuestra consulta.** Grupo Actividad Física y salud (G.A.F.S.).

