

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
“NANCY URANGA ROMAGOZA”

TÍTULO: Ejercicios de movilidad y fortalecimiento muscular en la rehabilitación comunitaria de personas con discapacidad física motora en el municipio de Mantua.

AUTORES: Lic. Marisol Roca González

Lic. Yoel Mesana Santovenia

Lic. Carmen C Hernández Rodríguez

Lic. Mileivy Cala Montano

SINTESIS CURRICULAR.

Marisol Roca González, nació en Mantua, en el año 1961, cursa maestría, sus logros científicos: La publicación de dos artículos, uno relacionado con la investigación sobre: La labor del tutor en la educación superior, y el otro sobre: La aplicación del método de la pictoterapia en niños con trastornos emocionales, este último constituyó premio anual de la academia de ciencias provincial. Psicóloga de la sala de rehabilitación Juan Bruno Zayas, sus aportes generalización de dos investigaciones presentadas en un congreso y una convención internacional de Psicología y Salud.

RESUMEN

La rehabilitación es un proceso dinámico, continuo, encaminado a lograr que los individuos con deficiencias o limitaciones de las actividades o restricciones en la participación, estén en las mejores condiciones para alcanzar y mantener un estado de salud óptimo desde el punto de vista físico, psíquico, sensorial, intelectual y social y con ello cuenten con los medios para modificar sus propias existencias e integrarse lo más independientes posible en todas las esferas de la vida.

Incluye acciones para restablecer y compensar la pérdida de una función o estructura corporal o la limitación de las actividades o restricciones de la participación. Es necesario, por tanto, implementar todas las intervenciones y disposiciones posibles para que estas personas alcancen la mejor calidad de vida de acuerdo con sus discapacidades físicas o mentales remanentes. De ahí que fue propósito con la llegada del proyecto al municipio de Mantua, Rehabilitación Basada en la Comunidad, la búsqueda de alternativas comunitarias que propicien una mayor participación e integración física en la vida social de estas personas. Teniendo como objetivo aplicar ejercicios en la rehabilitación comunitaria a estas personas que garanticen la equiparación de oportunidades, y mejoramiento de los servicios con la participación activa de la comunidad complementando lo que se hace a nivel institucional. La muestra tomada para el estudio fue representativa de un 30% de activistas de la cultura física y el 55% de personas con discapacidad físico motora incluyendo a las familias, utilizando como método la observación a los ejercicios y la entrevista a personas con discapacidad y familiares. Obteniendo como resultados el 89% de satisfacción en las personas a las que se rehabilitan, y a los familiares sensibilizados con la tarea. Incorporación del 47,6% de estas personas a las actividades de iniciativas comunitarias dirigidas por los propios activistas. Se logra la compensación del dolor de articulaciones y músculos al 67,8%. Se logra la movilización de miembros inferiores y superiores al 57,4%. Se establecen al 94,3% las relaciones afectivas entre los activistas voluntarios, las personas con discapacidad y familiares.

INTRODUCCIÓN.

Las personas con discapacidad, a pesar de que constituyen un grupo poblacional importante, frecuentemente se enfrentan a un sin número de restricciones para su desenvolvimiento social, no sólo por las limitaciones físicas o mentales que pueden presentar, sino por actitudes y conductas inapropiadas de los individuos "normales" que lo rodean.

En Cuba cuando aún existen servicios de rehabilitación, no está establecidos en los planes de estudios y programas de la especialidad de Educación física y el

deporte una asignatura dedicada al tratamiento de cómo tratar estas personas para su incorporación futura a la sociedad.

La rehabilitación es un proceso dinámico, continuo, encaminado a lograr que los individuos con deficiencias o limitaciones de las actividades o restricciones en la participación, en la participación, estén en las mejores condiciones para alcanzar y mantener un estado de salud óptimo desde el punto de vista físico, psíquico, sensorial, intelectual y social y con ello cuenten con los medios para modificar sus propias existencias e integrarse lo más independientes posible en todas las esferas de la vida. La rehabilitación, por lo tanto, no solo supone la atención médica especializada, abarca una amplia gama de medidas y actividades de índole educacional, psicológica, cultural, profesional, y actuaciones sobre el ambiente: es necesario, por tanto, implementar todas las intervenciones y disposiciones posibles para que estas personas alcancen la mejor calidad de vida de acuerdo con sus discapacidades físicas o mentales remanentes. De ahí que fue propósito con la llegada del proyecto al municipio de Mantua, Rehabilitación Basada en la Comunidad, de la búsqueda de alternativas comunitarias que propicien una mayor participación e integración física en la vida social de estas personas garantizando una calidad de vida superior, teniendo como objetivo aplicar alternativas de rehabilitación comunitarias a personas con discapacidad física motora que garanticen la equiparación de oportunidades, y mejoramiento de los servicios con la participación activa de la comunidad complementando lo que se hace a nivel institucional.

DESARROLLO

Muchas personas con discapacidad pueden adaptarse a sus limitaciones y progresar en forma relativamente normal a lo largo de todo el proceso de desarrollo si cuentan con la asistencia adecuada. Para ello es necesario dotar a las familias y a las comunidades de instrumentos para brindarles la misma.

Las acciones de rehabilitación tienen por objetivo reducir los efectos de las discapacidades y permitir un desarrollo en armonía dándole la prioridad que ellos merecen.

Para el desarrollo de este trabajo se realizaron variadas actividades de sensibilización con las familias, personas que portaban la discapacidad, organismos competentes y activistas que realizarían la tarea. Para la selección de los activistas tuvimos en cuenta la motivación por la actividad, nivel de profesionalidad, concientización en el cumplimiento de la tarea, nivel de voluntariedad para atender de forma desinteresada a estas personas y dedicación con amor a la rehabilitación de estas personas.

Los consejos populares tomados para el estudio fueron: Los Arroyos, Mantua, Pino Gordo, Dimas y Las Cejas. La muestra seleccionada de activistas fue representativa de un 30%, de la cultura física y el 55% de personas con discapacidad físico motora incluyendo a las familias, utilizando como método la observación a los ejercicios y la entrevistas a personas con discapacidad y familiares.

Ejercicios para la rehabilitación física de personas con discapacidad físico motora.

Objetivo. Realizar ejercicios para la prevención de la pérdida de la movilidad y el fortalecimiento muscular a personas con discapacidad físico motora para su rehabilitación desde la comunidad.

Orientaciones a personas con discapacidad y familiares por el activista, para la realización de los ejercicios.

- 1) Si no hay movimiento articular, no se produce el lubricante y las personas tienen más dificultades para moverse.
- 2) Una persona con dificultad para mover los brazos y piernas suele mantenerlos en la misma posición todo el tiempo, lo que hace que los músculos se encojan.

Para ayudar a prevenir la rigidez, las contracturas y las deformaciones de las articulaciones:

- 1) Cambiar constantemente la posición de los brazos, piernas y tronco.
- 2) Mover las articulaciones de los brazos y de las piernas todo lo que le sea posible varias veces al día.

- 3) Mantener las articulaciones en una buena posición, durante el día y la noche.

Ejercicio No 1: Cambiar la posición de los brazos, piernas y tronco.

Orientaciones:

- La persona puede hacer esto durante el día y la noche, acostándose en distintas posiciones. Algunas veces puede recostarse sobre su estómago y otras sobre su espalda.
- Puede cambiar la posición de los brazos, piernas y tronco sentándose en distintas posiciones. Algunas veces puede sentarse en una silla con las rodillas flexionadas. Otras veces, puede sentarse sobre el suelo o sobre una cama con las rodillas extendidas.

La persona debe reflexionar y estirar los brazos y las piernas mientras está acostada o sentada.

Ejercicio No 2: Movimiento articular su mantención. De forma normal y mantener flexible los músculos

Ejercicio No 3: Mantener las articulaciones en buena posición.

Los brazos deben estar estirados.

Las piernas deben estar estiradas.

Los pies deben estar estirados hacia arriba.

Ejercicios para la movilización de los miembros superiores.

Ejercicio No. 1.

- Levanta el brazo de la persona por sobre su cabeza.
- Cuando el brazo esté al costado de la cabeza, el codo puede estar doblado o estirado.
- Repite este ejercicio 10 veces, 3 veces al día de manera suave. Luego repítelo con el otro brazo.

Ejercicio No. 2.

- Mueve el brazo de la persona hacia el costado y hacia fuera.
- Luego vuelve a llevar el brazo contra el cuerpo.
- Repite este ejercicio 10 veces, 3 veces al día, de manera suave. Luego has el mismo ejercicio con el otro brazo.

Ejercicio No. 3.

- Dobla el codo de la persona.
- Repite este ejercicio 10 veces, 3 veces al día, de manera suave. Luego repítelo con el otro codo.

Ejercicio No. 4.

- Mueve el antebrazo de la persona de modo que la palma de la mano quede mirando hacia su cara. Luego gíralo alejando la palma de la mano de su cara.
- Repite este ejercicio 10 veces, 3 veces al día, de manera suave. Repítelo con el otro antebrazo.

Ejercicio No.5.

- Dóblale la muñeca hacia delante y hacia atrás.
- Repite este ejercicio 10 veces, 3 veces al día, de manera suave. Luego, haz el mismo ejercicio con la otra muñeca.

Ejercicio No. 6.

- Dóblale los dedos de las manos hacia dentro. Luego estírale los dedos.
- Repite este ejercicio 10 veces, 3 veces al día, de manera suave. Luego haz el mismo ejercicio con los dedos de la otra mano.

Ejercicios para movilizaciones de los miembros inferiores.

Ejercicio No 1.

- Levántale la pierna con la rodilla flexionada.
- Si la otra pierna no se queda apoyada en la cama, sostenla con la otra mano. Esto ayudará mantenerla derecha.
- Luego estírale la pierna y ponla sobre la cama.
- Repite este ejercicio 10 veces, 3 veces al día, de manera suave. Luego haz el mismo ejercicio con la otra pierna.

Ejercicio No 2.

- Levántale la pierna con la rodilla estirada.

- Si la otra pierna no queda apoyada sobre la cama, sostenla con la otra mano.
- También puedes pedirle a otra persona que la sostenga.
Esto le ayudará a mantenerla estirada.
- Luego, lleva la pierna levantada hacia la cama.
- Repite el ejercicio 10 veces, 3 veces al día, de manera suave. Luego, haz el mismo ejercicio con la otra pierna.

Ejercicio No 3.

- Mueve una de sus piernas hacia un lado alejándola de la otra pierna. No la levantes ni la rotes.
- Si la pierna se mueve, sostenla con la otra mano para evitarlo.
- Luego vuelve a juntar las piernas.
- Repite este ejercicio 10 veces, 3 veces al día, de manera suave. Luego, hazle mismo ejercicio con la otra pierna.

Ejercicio No.4

- Pon a la persona sobre un costado.
- Coloca una mano en la cadera y la otra por debajo de las rodillas, sosteniéndola. Esto le ayudará a mantenerla segura.
- A continuación, lleva la pierna hacia atrás.
- Vuelve a la posición inicial.
- Repite este ejercicio 10 veces, 3 veces al día. Luego has el mismo ejercicio con el otro pie.

Ejercicio No.5

- Has este ejercicio con la persona acostada sobre su estomago.
- Luego estírale la rodilla.
- Repite este ejercicio 10 veces, 3 veces al día, de manera suave. Luego has el mismo ejercicio con la otra rodilla.

Ejercicio No.6.

- Muévele el pie sosteniéndole el talón y empujándolo hacia abajo.
- Luego usa tu brazo para empujar el pie hacia la pierna.
- A continuación, pon tu mano sobre el pie y empújalo hacia abajo.

- Repite este ejercicio 10 veces, 3 veces al día, de manera suave. Luego has el mismo ejercicio con el otro pie.

Ejercicio para el fortalecimiento muscular.

Orientaciones:

- 1- Incrementar las repeticiones de ejercicios.
- 2- Incrementar la resistencia que se le pone al músculo. (peso)
- 3- Realizar actividades funcionales(deporte, juego, trabajo)

Ejercicio No.1

Actividades para los músculos que llevan el miembro inferior hacia fuera y sostienen el cuerpo al dar un paso.

- Contra la gravedad sin peso
- Contra la gravedad sin resistencia
- Contra la gravedad sin peso
- Contra la gravedad sin peso en forma de juego

Orientación:

Si no puedo hacerlo de esta forma la persona con discapacidad debe empezar desde la posición boca arriba.

Ejercicio No.2

Actividades que fortalecen los músculos que llevan el miembro inferior hacia atrás (extensión de caderas)

Orientación:

Si no puedo hacerlo de esta forma la persona con discapacidad debe empezar desde la posición de medio lado.

Ejercicio No.3

Actividades para los músculos que estiran la piel.

Ejercicios para los músculos de los miembros superiores.

Ejercicio No.4

Actividades para los músculos que estiran el brazo con pesas y bolsas de arena.

Ejercicio No.5

Actividades funcionales y deportivas.

- Juegos con pelotas

Resultados logrados con la realización de los ejercicios en la rehabilitación comunitaria a personas con discapacidad física motora por activistas de Cultura Física.

La realización de los ejercicios físicos en la rehabilitación se materializó en los siguientes resultados.

En el proceso de rehabilitación física de personas con discapacidad motora se ha logrado:

Aumento del grado de satisfacción a un 89% en personas con discapacidad y familiares.

Sensibilización consciente a todos los organismos competentes, familias y persona con discapacidad, así como la incorporación de nuevos activistas técnicos y profesionales de la cultura física y el deporte al 83,5%.

Incorporación al 47,6% de las personas con discapacidad física motora a las actividades de iniciativas comunitarias.

Se reduce al 59,3% la rigidez y escasos movimientos articulares.

Se logra la flexibilidad en estas personas lo que hace que las mismas cambien de diferente posición al 46,3%

Se logra mantener la movilidad articular en un 36,2%.

Se logra la marcha con ayuda de familiares, activistas y otras personas al 23,1%.

Se logra la compensación del dolor de articulaciones y músculos al 67,8%.

Se logra la movilización de miembros inferiores y superiores al 57,4%.

Se establecen al 94,3% las relaciones afectivas entre los activistas voluntarios, las personas con discapacidad y familiares.

Se ha logrado el seguimiento de los ejercicios por los familiares a personas con discapacidad física motora al 28,4%.

Todo lo antes expuesto refleja el cumplimiento y la razón de ser de la actividad voluntaria de los activistas comunitarios de la cultura física en la rehabilitación de personas con discapacidad física motora, donde su tarea es el logro en estas personas de la integración social y el mejoramiento de su calidad de vida.

BIBLIOGRAFÍA

COLECTIVO DE AUTORES, Manual para activistas de la rehabilitación basada en la comunidad.

COLECTIVO DE AUTORES, Ejercicios Físico y Rehabilitación, Tomo I. ISCF. "Manuel Fajardo". Centro de Actividad Física y Salud. Editorial Deporte, Ciudad de La Habana.

GARRIZON SUSAN, Manual de Medicina Física y Rehabilitación, 2da Edición. Editorial Ciencias Médica: Ciudad de la Habana.