



# FISIOTERAPIA EN TIEMPOS DE CUARENTENA, MANTENER LO TRABAJADO

Elena Muñoz y Marga Recarte, Fisioterapeutas de  
ADEM Madrid

Resumen de tweets de la cobertura online realizada en directo de  
la reunión el 21 de mayo de 2020.

## FISIOTERAPIA EN TIEMPOS DE CUARENTENA, MANTENER LO TRABAJADO

Elena Muñoz y Marga Recarte, Fisioterapeutas de ADEM Madrid.

- 🗨️ Comienza Marga Recarte explicando los objetivos de la sesión, son adaptados a las personas con #EsclerosisMúltiple, todos los movimientos que vamos a hacer se pueden adaptar a cada persona #emgregoriomarañon
- 🗨️ La #Fisioterapia es movimiento, no sólo masaje y movilización. Tras dos meses de confinamiento, en ADEM Madrid prestamos atención online, hemos conseguido adaptar la fisioterapia a que podáis hacerlo a través de una pantalla #emgregoriomarañon
- 🗨️ Los resultados han sido muy buenos para las personas que han seguido la terapia con nosotros estos meses de confinamiento #EsclerosisMúltiple #emgregoriomarañon
- 🗨️ Elena Muñoz nos habla de la diferencia entre ejercicio físico y terapéutico, que es la prescripción personalizada para cada paciente con el objetivo de mejorar el movimiento. Tiene muchos beneficios para las personas con #EsclerosisMúltiple #Gregoriomarañon
- 🗨️ Es fundamental hacer ejercicio y movernos, vamos a dar unas recomendaciones para pacientes con #EsclerosisMúltiple #emgregoriomarañon
- 🗨️ El primero es que tenemos que mover todo el cuerpo, no sólo centrarnos en la parte afectada, durante el día deberíamos dedicar 20 45 minutos con sus descansos, no puede aparecer dolor durante la realización, lo hacemos con ropa cómoda y tranquilos #EMGregorioMarañon
- 🗨️ Importante también estar hidratados y con buena temperatura donde vamos a hacer ese ejercicio terapéutico. Lo podemos hacer de pie, os recomendamos que sea cerca de la cama o sofá por si perdemos el equilibrio. #EsclerosisMúltiple #emgregoriomarañon
- 🗨️ También lo puedo hacer sentado, para eso tenemos que controlar bien la postura, controlar bien el musculo abdominal transverso. Podemos hacerlo también tumbados en la cama o una colchoneta, cada uno como le sea más fácil después para levantarse #emgregoriomarañon
- 🗨️ El músculo abdominal transverso es muy importante para mejorar la postura del tronco. ¿Sabes cómo se mueve?
  - 1 Cuando intentas abrocharte un pantalón que te queda pequeño (metes tripa)
  - 2 Cuando el agua de la piscina es fría (metes tripa)
- 🗨️ Los estiramientos son fundamentales para ayudar a mejorar la movilidad articular, reducen el dolor y la rigidez, mejoran la circulación, la flexibilidad, la conciencia corporal, en resumen, nos ayudan a tener un mayor bienestar con #EsclerosisMúltiple #emgregoriomarañon
- 🗨️ El estiramiento hay que mantenerlo unos 10 segundos, sin que llegue a la sensación de dolor, tenemos que tener sensación de estiramiento en el musculo y no en la articulación. Es importante también la buena postura para que sea efectivo #EsclerosisMúltiple #emgregoriomarañon

- 👍 Hay que adaptar las recomendaciones que nos hacen a las manifestaciones clínicas que tiene cada persona con #EsclerosisMúltiple . Importante recordar que tenemos que mover todo el cuerpo #emgregoriomarañon
- 👍 Marga pone algún ejemplo de movilización de tren superior y cómo lo adaptamos a distintas manifestaciones clínicas de la #EsclerosisMúltiple . Hay que tener en cuenta las compensaciones, moverse dentro de nuestras posibilidades #emgregoriomarañon
- 👍 El mover hasta donde podemos permite que haya activación muscular y el cerebro mande la orden de mover, con eso, aunque no sea el movimiento completo, si produce un beneficio en #EsclerosisMúltiple #emgregoriomarañon
- 👍 Incluso se puede adaptar a personas que no tiene ninguna movilidad o sensibilidad, podemos utilizar la #imageriamotora. A través de la concentración, lograr que el cerebro haga el mismo proceso aunque no lo mueva, la vía de información se mantiene #EsclerosisMúltiple #emgregoriomarañon
- 👍 Marga propone un ejercicio de movilización de brazos con varias repeticiones, no hace falta coger peso, vamos a notar que trabajan los músculos de brazos y espalda. Se produce mantenimiento de rango articular y fuerza #EsclerosisMúltiple #emgregoriomarañon
- 👍 Otro ejercicio es de movilidad de tronco, lo importante es la amplitud, no la velocidad. Hacemos varias repeticiones #EsclerosisMúltiple #emgregoriomarañon
- 👍 Es importante trabajar el tronco, está implicado en todo nuestro movimiento corporal, en el control postural tan importante para nuestro bienestar y #EsclerosisMúltiple #emgregoriomarañon
- 👍 Todos los ejercicios son adaptables, todo se puede adaptar en movimiento y si no a través de imagería motora, podemos conseguir el objetivo sin depender de nuestro físico, esto es muy bueno para la #EsclerosisMúltiple cuando tenemos alguna restricción #emgregoriomarañon
- 👍 Marga explica también un ejercicio de estiramiento de miembros superiores #esclerosismultiple #emgregoriomarañon
- 👍 Elena nos enseña ahora ejercicios de movilización de miembros inferiores, (cadera rodilla y tobillo). #EsclerosisMúltiple #emgregoriomarañon
- 👍 Los ejercicios que están explicando están en un dossier que se ha entregado a los participantes de la charla de #EsclerosisMúltiple #emgregoriomarañon
- 👍 Vamos ahora con los ejercicios de estiramiento de miembros inferiores, cada uno desde sus posibilidades, de pie, sentado o tumbado. #EsclerosisMúltiple #emgregoriomarañon
- 👍 Resumiendo:
  - ✓ Para mantener, tenemos que meter movimiento y ejercicio a nuestro día a día
  - ✓ Se puede prescribir una tabla para cada necesidad
  - ✓ Hay que mover todo el cuerpo, no sólo la parte afectada #emgregoriomarañon
- 👍 Turno de preguntas para Marga y Elena, #emgregoriomarañon
- 👍 Es importante empezar de manera progresiva a retomar la actividad física, poquito a poco porque es normal haber perdido estos meses de confinamiento #EsclerosisMúltiple #emgregoriomarañon

- 👍 No os preocupéis porque el cuerpo tiene memoria, cuando retomes la actividad será más fácil. Pero no tiene sentido forzarnos. Es importante poco a poco pero mantenido #EsclerosisMúltiple #emgregoriomarañon
- 👍 Alguna persona comenta que le ha aparecido algún dolor nuevo, no sabemos si puede ser provocado por el sedentarismo del confinamiento, esperar un poco para que os puedan reevaluar a la vuelta y ver donde puede venir ese dolor #emgregoriomarañon
- 👍 Hay que parar de hacer un ejercicio cuando nos aparece dolor, pero también nos puede aparecer dolor por la inactividad, en este caso tenemos que empezar a movernos. Es un dolor generalizado inespecífico, ese se puede mejorar con movimiento #EsclerosisMúltiple #emgregoriomarañon
- 👍 También se comenta que ha aparecido más fatiga, esto está relacionado también en con la inactividad. Es importante comenzar progresivamente y con descansos, hasta que vayamos cogiendo ritmo. También en hacerlo donde no haga calor, que incrementa la fatiga #emgregoriomarañon
- 👍 Seguimos con las preguntas de los asistentes a la charla #emgregoriomarañon
- 👍 No sirven de nada los atracones en ejercicio físico si al día siguiente, o el resto del día nos vamos a encontrar mal. Progresivamente todo el movimiento #emgregoriomarañon
- 👍 Finalizamos, muchas gracias Elena y Marga de @ademmadrid , gracias muy interesante para todos #EsclerosisMúltiple #emgregoriomarañon