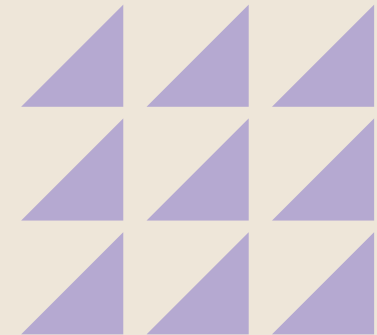


DESARROLLO DE SESIONES ACTIVIDAD FISIOTERAPIA RENAL



Alexis Mercé, Fisioterapeuta
Alcer Turia



Es importante recordar que en el presente manual recomienda realizar ciertos ejercicios que siempre han de ser supervisados por un profesional. La prescripción del ejercicio físico se adaptará según la condición física del paciente.



EJERCICIO FÍSICO





Objetivos

El objetivo de la fisioterapia es mejorar y mantener el buen estado de la función motora a través de la información, prevención y tratamiento, trabajando de manera coordinada con el resto de profesionales que forman el equipo multidisciplinar.

Vincular el ejercicio físico a la salud te ayudará a controlar el desarrollo de tu enfermedad.

Beneficios del ejercicio físico en los pacientes renales



- Incrementar la circulación, eliminando rápidamente productos de desechos que se encuentran en la sangre.
- Favorecer la agilidad y flexibilidad corporal.
- Mejorar el control de la hipertensión, la diabetes y la elevación del colesterol HDL.
- Mejorar el estado de ánimo y disminuyen el estrés.
- Fortalecer los músculos, huesos y articulaciones
- Fortalecer el sistema cardiovascular y respiratorio.



**SESIONES DE
FISIOTERAPIA**

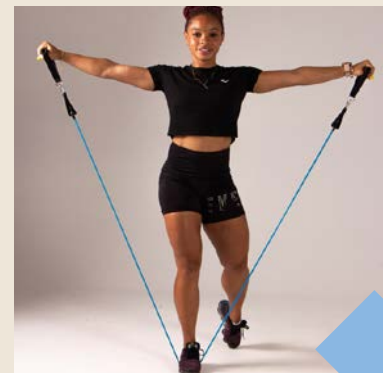
ETAPAS DE LAS SESIONES

■ CALENTAMIENTO



■ TRATAMIENTO
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
EN GRUPO

■ ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
DE LAS DISCAPACIDADES
INDIVIDUALES DE CADA
PACIENTE



■ VUELTA A LA CALMA



FASE 1

Calentamiento

■ Ejercicios respiratorios y de movilidad articular

🕒 5-10 minutos



FASE 2

Tratamiento acondicionado físico en grupo

■ Ejercicios de mantenimiento
y fortalecimiento general

🕒 20-25 minutos



FASE 3

Acondicionamiento físico de las discapacidades individuales de cada paciente

- Ejercicios que varían en función de las necesidades de cada individuo

🕒 20-25 minutos



FASE 4

Vuelta a la calma

- Ejercicios de estiramiento, retomando los ejercicios de estiramiento movilización articular y respiratorio

 10 minutos

The background of the slide is a light beige color, decorated with a repeating pattern of yellow, bean-like shapes. Each shape consists of two rounded, overlapping circles, resembling a kidney bean or a similar food item. These shapes are scattered across the entire page, creating a playful and textured background.

FASE 1

CALENTAMIENTO

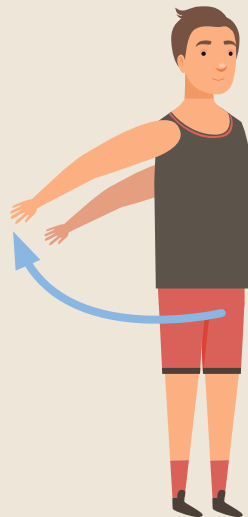
Movilidad articular brazos



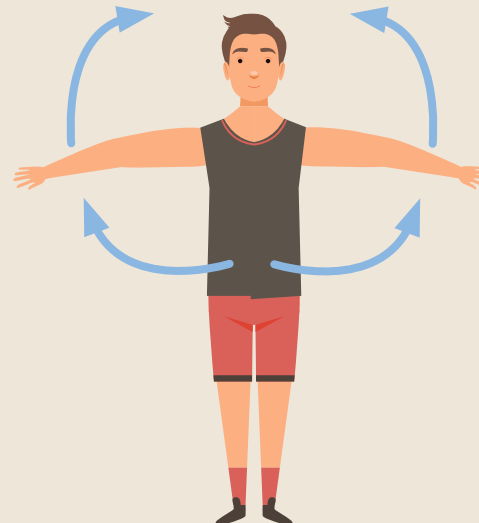
Acompasados con la respiración
(inspiración y expiración)



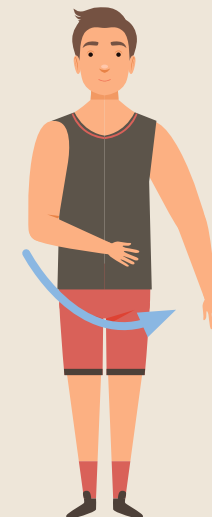
Flexión



Extensión



Abducción



Aducción

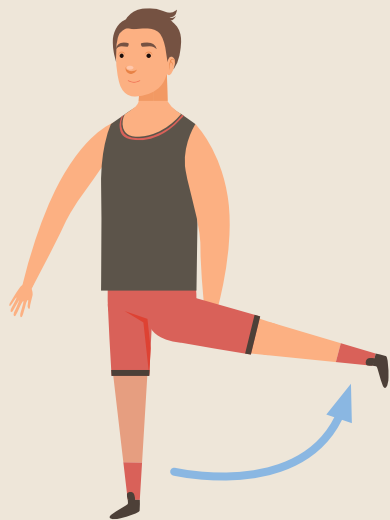
Movilidad articular piernas



Acompasados con la respiración
(inspiración y expiración)



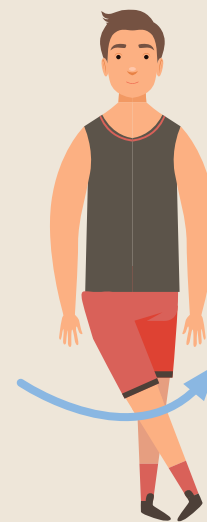
Flexión



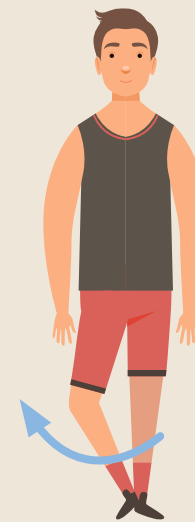
Extensión



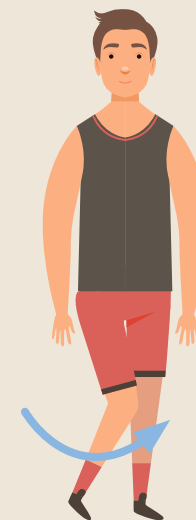
Abducción



Aducción



Rotación
externa



Rotación
interna

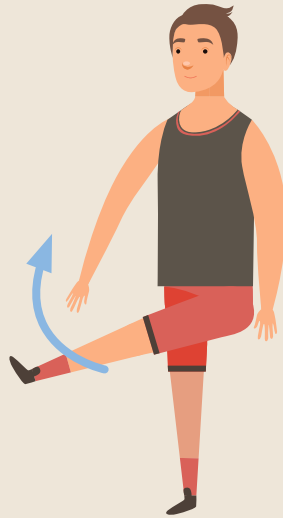
Movilidad articular rodilla y tobillo



Acompasados con la respiración
(inspiración y expiración)



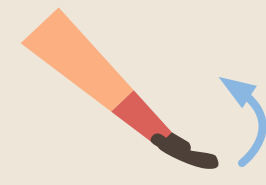
Flexión



Extensión



Dorso flexión



Flexión plantar



Inversión



Eversión

Estiramientos miembro superior

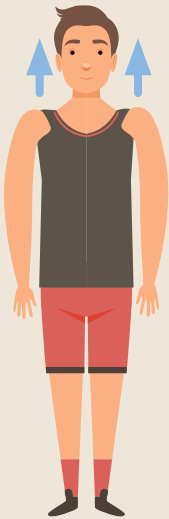


Hombros: con ambos brazos y direcciones. Evitando forzar el hombro, que aún está frío, se recomienda no levantar el brazo en exceso.

Brazos y manos: rotaciones en ambas direcciones y doblando y estirando el codo.

Espalda: rotaciones e inclinaciones de tronco partiendo de una leve flexión.

5 seg.
2 repeticiones



10 seg.
en cada lado



estirar
15 seg.



10 seg. en
cada lado



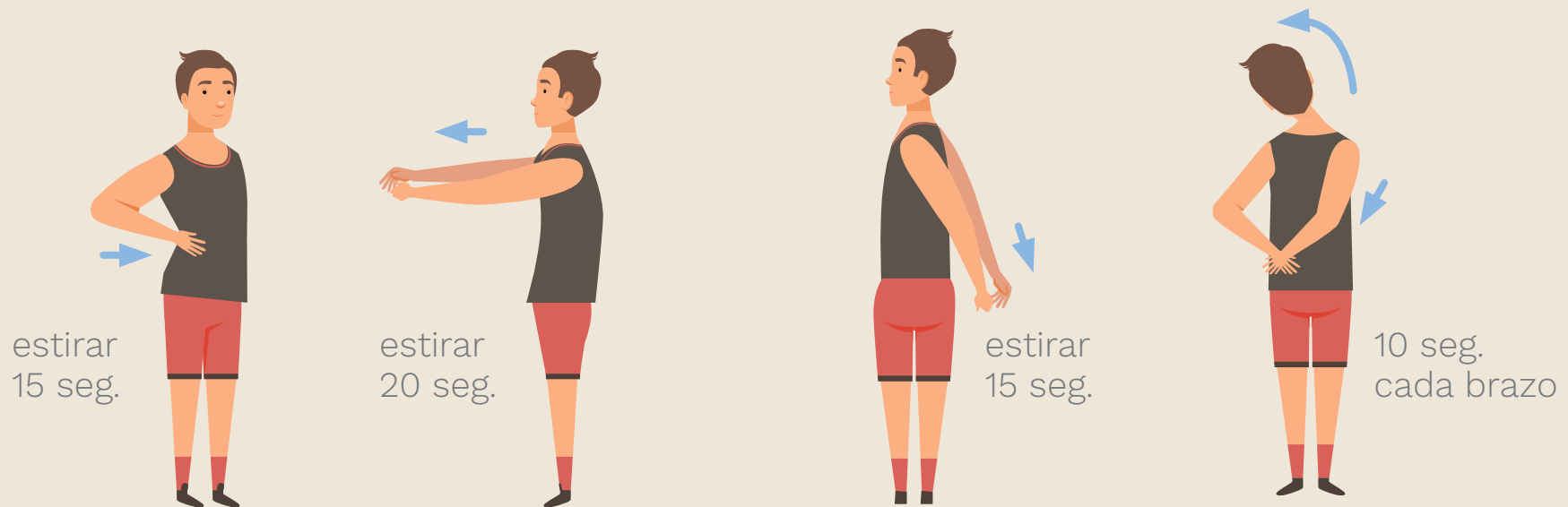
Estiramientos miembro superior



Hombros: con ambos brazos y direcciones. Evitando forzar el hombro, que aún está frío, se recomienda no levantar el brazo en exceso.

Brazos y manos: rotaciones en ambas direcciones y doblando y estirando el codo.

Espalda: rotaciones e inclinaciones de tronco partiendo de una leve flexión.



Estiramientos miembro inferior



Cuádriceps



Gemelos



Sóleos



Isquiotibiales
Genérico



Isquiotibiales
Abductor

Estiramientos miembro inferior



Flexores de la cadera



Abductores de sentado



Fascia lata iliotibial



Piramidal/Glúteo



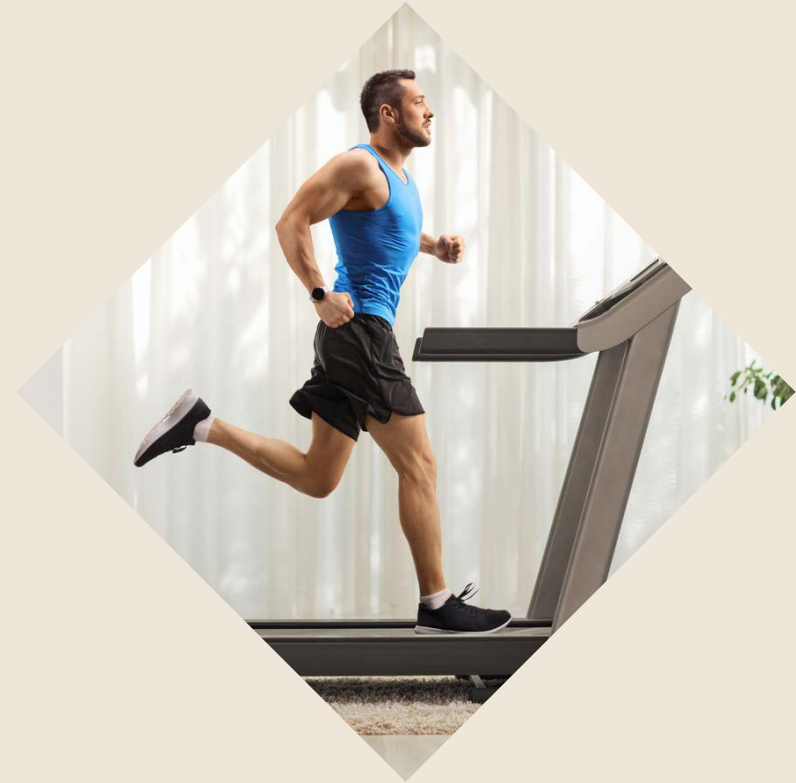
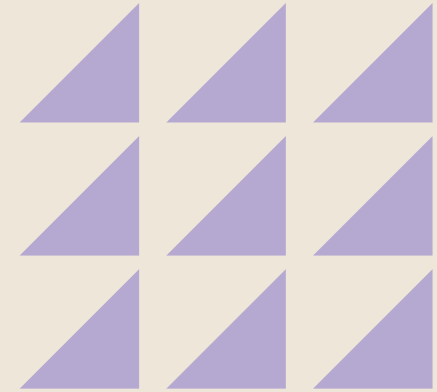
Glúteos



Bíceps femoral específico

EJERCICIOS AERÓBICOS

Consiste en intensidad moderada 5-10 min.



The background of the slide is a light beige color with a repeating pattern of red, stylized heart shapes. Each heart is composed of two overlapping circles, creating a soft, rounded appearance. The hearts are scattered across the entire page, with some appearing larger than others, creating a sense of depth and movement.

FASE 2

**TRATAMIENTO
ACONDICIONADO
FÍSICO EN GRUPO**

TRATAMIENTO ACONDICIONADO FÍSICO EN GRUPO



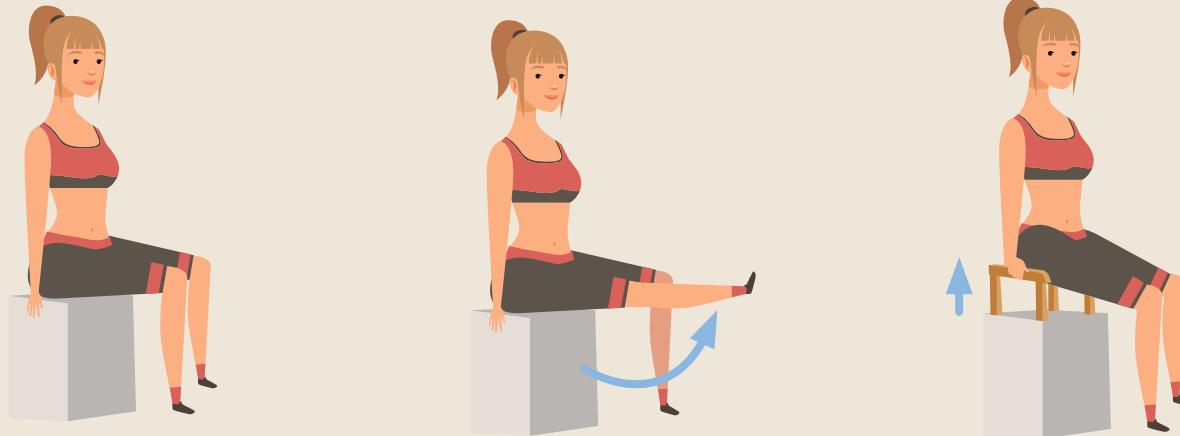
- Son ejercicios de mantenimiento y fortalecimiento general.
- 20-25 min.
- EJEMPLO: Fortalecimiento miembro inferior en grupo (Isquiotibiales y cuádriceps) mantenimiento de la postura y mejora equilibrio evitando caídas; mejorando la función de la marcha.



Fortalecimiento: Cuadriceps



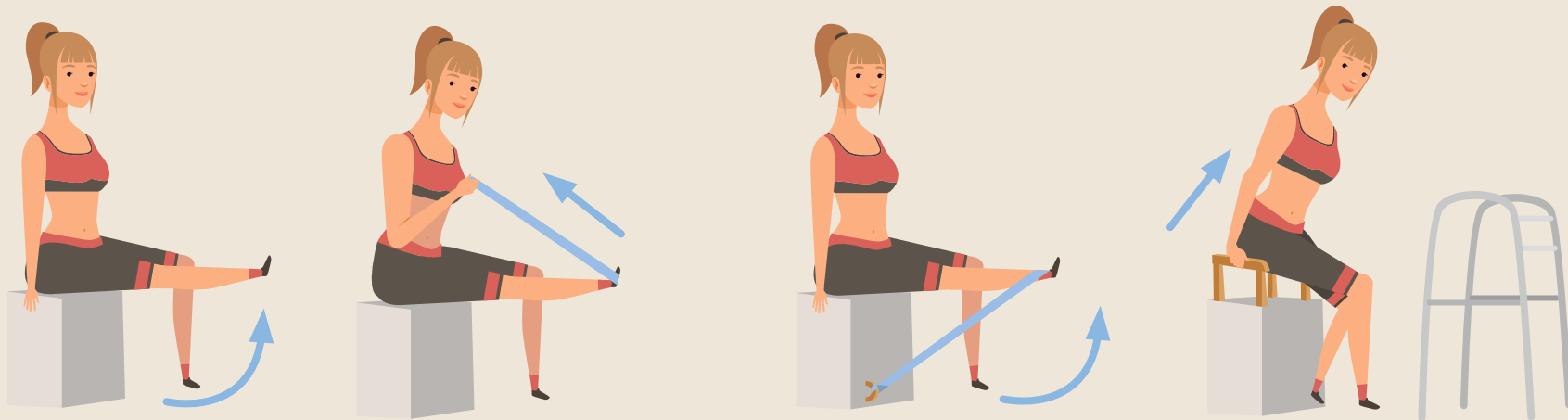
1 serie por pierna de 10 repeticiones
3 segundos 10 repeticiones



MODIFICACIONES: Cuadriceps



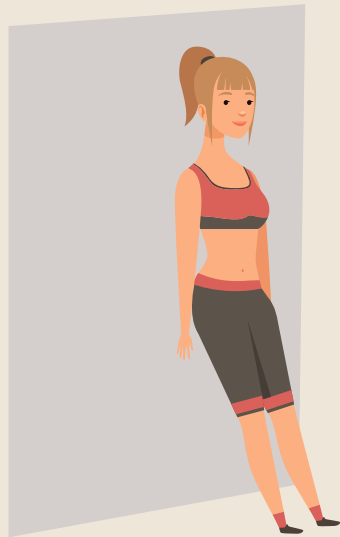
1 serie por pierna de 10 repeticiones
Pulsaciones hacia andador
1 min. de marcha rápida



Fortalecimiento: Sentadillas



Con apoyo



Sujetar
pelota

Fortalecimiento: Sentadillas



Sin apoyo

1 serie de 10 repeticiones y 1 minuto de marcha rápida



Bilateral



Unipedal

MODIFICACIONES: Sentadillas

Bipodal y Unipodal

1 serie por pierna de 10 repeticiones

1 minuto de marcha rápida



Bipodal y Unipodal
Plano inclinado y resistencia

1 serie 10 repeticiones

1 minuto de marcha rápida

Fortalecimiento: Isquiotidiales



1 serie por pierna de 10 repeticiones
1 minuto de marcha rápida





FASE 3

**ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
DE LAS DISCAPACIDADES
INDIVIDUALES DE CADA
PACIENTE**

TRATAMIENTO ACONDICIONADO FÍSICO DE LAS DISCAPACIDADES INDIVIDUALES



- Son ejercicios que varían en función de las necesidades de cada individuo.
- 20-25 min.
- Programas de rehabilitación y seguimiento en casa.





**En concreto se podrán realizar
tablas de ejercicios para mejorar:**

- Lumbalgia
- Distensión abdominal
- Artralgias
- Fuerza de músculo cuádriceps
- Debilidad muscular MMII
procuciendo pérdida de equilibrio
- Trofismo de músculo cuádriceps
- Osteoporosis
- Artrosis
- Algias articulares
- Neuropatías

Equilibrio básico



Empezaremos las sesiones iniciales con apoyo y final sin apoyo



Posición paralela

Pies juntos paralelos durante 10 seg.



Posición semitándem

El talón de un pie contra el lado del dedo grueso del otro pie durante 10 seg.



Posición tándem

Pies alineados, el talón con el dedo grueso durante 10 seg.

EQUILIBRIO, PROPIOCEPCIÓN

Nivel I

Apoyo de un pie
Sin/con cojín en el suelo

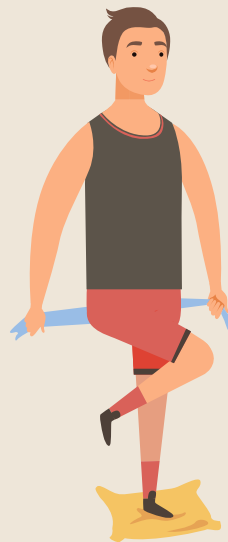


Apoyo uni/pibodal
en una tabla instable

EQUILIBRIO, PROPIOCEPCIÓN

Nivel II

1 serie con cada
pierna 5 repeticiones
1 minuto de marcha
rápida



Apoyo de un pie
con desequilibrios



Apoyo pie en el suelo
lanzando balón y
resistencia



FASE 4

**VUELTA A LA
CALMA**

VUELTA A LA CALMA



- Retomar al primera fase de calentamiento (estiramiento movilizaciones articular acompasadas con respiración profunda. Volver a la calma después de la actividad física en sedestación o acostado en colchoneta.
- 10 min.
- Ejemplo técnica de Jacobson acción terapéutica en el que el paciente aprenda, sienta la tensión y la relajación Una vez que se desarrolla la conciencia neuromuscular, puede aprender a reducir la tensión muscular de manera consciente.



Ejercicios faciales

Subir las cejas



Posición normal

Cerrar los ojos



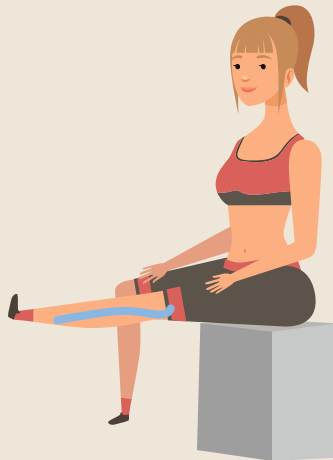
Posición normal

Ejercicios de extremidades

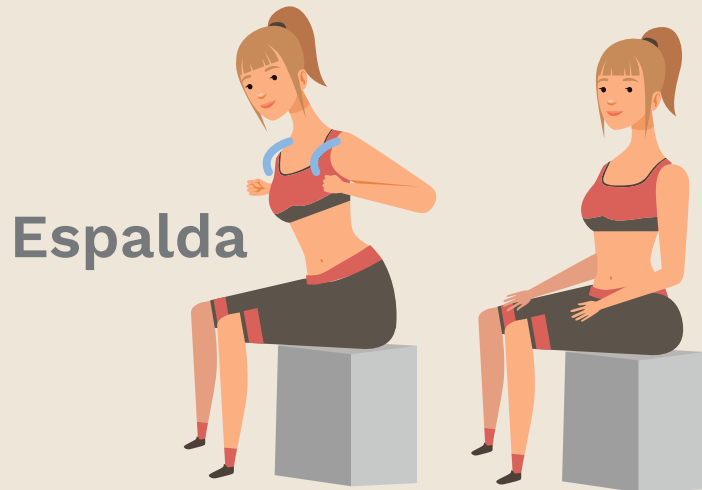
Brazos



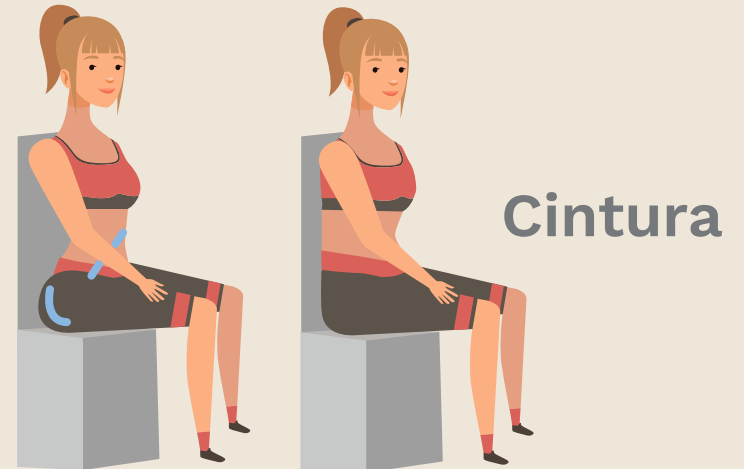
Piernas



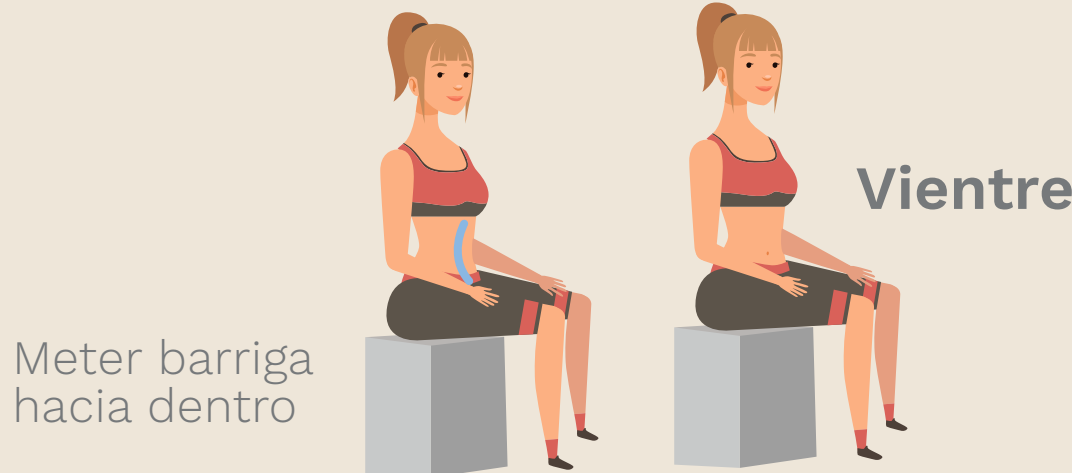
Ejercicios miembro superior



Sacar pecho



Apoyar espalda
al respaldo



Meter barriga
hacia dentro

