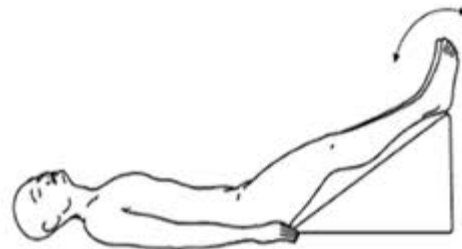


EJERCICIOS DE BUERGUER ALLEN

Son ejercicios indicados en problemas circulatorios periféricos, como arterioesclerosis y trombosis venosa, fundamentalmente. Se basan en reacciones de hiperemia local, y los debe realizar el paciente en su cama entre 3 y 5 veces diarias. Consiguen aumentar el flujo sanguíneo en los miembros inferiores.

Este tipo de ejercicio consta de 3 fases:

1. **Fase de elevación:** El paciente se encuentra boca arriba con las piernas flexionadas por la cadera, en un ángulo de 60° a 90° aproximadamente. Se mantiene esta posición entre 1 a 3 minutos, realizando movimiento de flexión y extensión de ambos tobillos.



2. **Fase de descenso:** El paciente se encuentra sentado con los pies colgando, y va a realizar movimientos circulares (hacia dentro y hacia afuera) de ambos tobillos, por espacio de 1 a 3 minutos.


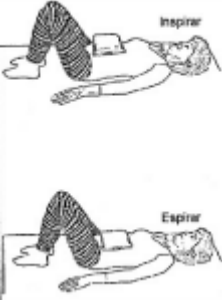


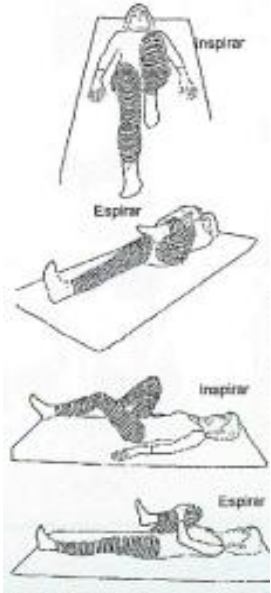
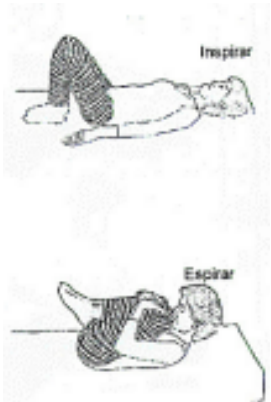
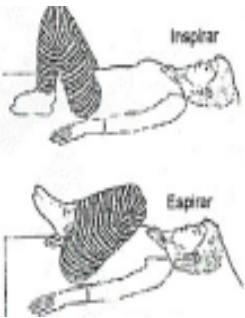
3. **Fase de reposo:** El paciente se coloca acostado boca arriba y realiza movimientos de flexión y extensión de ambos tobillos por un tiempo de 1 a 3 minutos.



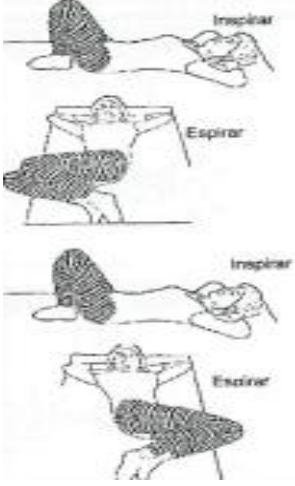
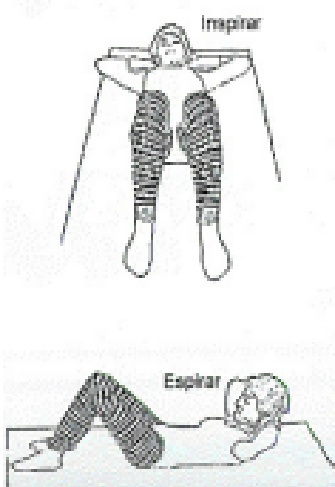
Los ejercicios de Buerger Allen se repiten de 3 a 5 veces, con una frecuencia de 3 a 5 veces al día.

PROGRAMA DE EJERCICIOS DE LA COLUMNA DORSO-LUMBAR

RESPIRACIÓN ABDOMINO-DIAFRAGMÁTICA (BÁSICO)	
	<p><u>Posición del paciente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Acostado boca arriba. – Piernas flexionadas. – Manos sobre el estómago, por debajo del borde costal y esternal. Las manos van a servir para percibir mejor los movimientos respiratorios. Además de eliminar tensiones antes del ejercicio. <p><u>Ejercicio:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>Inspiración</i> →inflar el abdomen, metiendo el aire por la nariz de forma pausada. – <i>Espiración</i> →exhalar el aire por la boca, de forma pausada, sin oponer resistencia. <p>Realizarlo durante 2 a 5 minutos.</p>
RESPIRACIÓN ABDOMINO-DIAFRAGMÁTICA CON RESISTENCIA (AVANZADO)	
	<ul style="list-style-type: none"> – Colocar por debajo del borde costal y esternal un saquito, al cual se le podrá aumentar de peso progresivamente. – El resto del ejercicio se ejecuta igual que el anterior. <p>Realizarlo durante 1 a 3 minutos.</p>

FLEXIBILIZACION DE CADERAS (BÁSICO)	
	<p>FLEXIÓN ASIMÉTRICA</p> <p><u>Posición del paciente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Paciente acostado boca arriba, con una pierna extendida y la otra flexionada. <p><u>Ejercicio:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Tomar la rodilla flexionada con ambas manos y llevarla hacia el hombro del mismo lado. Mientras tanto la otra pierna de mantiene extendida lo más próximo posible a la colchoneta. – Se realiza de forma alternada, intercambiando ambas piernas en el aire. <p><u>Respiraciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Respirar en el momento de tomar la rodilla con ambas manos e inspirar al intercambiar las piernas.
	<p>FLEXION SIMETRICA</p> <p><u>Posición del paciente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Paciente acostado boca arriba, piernas flexionadas y brazos a lo largo del cuerpo. <p><u>Ejercicio:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Tomar ambas rodillas flexionada con las manos para llevarla hacia los hombros. A la vez, muy suavemente, subir la cabeza para dirigirla a la barbilla. – Volver a la posición de partida. <p><u>Respiraciones:</u></p> <p>Espirar al llevar ambas piernas al pecho. Inspirar en la posición de reposo.</p>
	<p>ABDOMINALES INFERIORES</p> <p><u>Posición del paciente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Paciente acostado boca arriba, piernas flexionadas y brazos a lo largo del cuerpo. <p><u>Ejercicio:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Elevar ambas piernas flexionadas en dirección al pecho. Sin meter las manos. La cabeza está apoyada en la superficie. <p><u>Respiraciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Espirar al elevar las piernas. Inspirar en reposo.

CONTINUACIÓN

	<p>ABDOMINALES SUPERIORES.</p> <p><u>Posición del paciente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Paciente acostado boca arriba, piernas flexionadas a más de 90°. Las caderas, rodillas y tobillos deben de estar alineados. – Manos debajo de la cabeza, con los dedos entrelazados y los codos abiertos sobre la superficie. <p><u>Ejercicio:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Elevar la parte superior del tronco, de forma que la comuna lumbar quede apoyada en la superficie. No tirar ni con los brazos ni con la cabeza, la cual debe de estar soportada por las manos. <p><u>Respiraciones:</u> Espirar al elevar el tronco. Inspirar al bajar a la posición de partida.</p>
	<p>FLEXION DE CADERAS MEDIANTE GIROS</p> <p><u>Posición del paciente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Paciente acostado boca arriba, piernas flexionadas y juntas. – Manos debajo de la cabeza, codos abiertos y apoyados en la colchoneta o cama. <p><u>Ejercicio:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – Elevar amabas piernas con los pies juntos entre sí, hacia los lados de forma alternada. – NO MOVER hombros, codos y la parte superior del tronco. <p><u>Respiraciones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – En reposo inspirar y cuando se llevan las piernas hacia los lados espirar.

EJERCICIOS DE RISSER

Son ejercicios especiales para personas con patología de pie plano o cualquier afección en el pie donde se encuentren limitación de articulaciones falángicas.



Ejercicio 1

- Paciente se encuentra sentado en una silla.
- Extender una toalla en el piso.
- Colocar la punta de los pies al borde de la toalla y recoger (arrugar) la toalla con los dedos de los pies.

Ejercicio 2

- Una vez recogida toda la toalla.
- Con los dedos de los pies extenderla.

Ejercicio 3

- Paciente se encuentra sentado en una silla.
- Colocar sobre el piso canicas.
- El paciente deberá recoger una canica a la vez con los dedos de sus pies y ponerlas en un frasco de boca ancha. Repetir el ejercicio hasta acabar las canicas.

Nota: cuidar que tome la canica con los dedos y no meter la canica entre los dedos.

Ejercicio 4

- Paciente se encuentra sentado en una silla.
- Colocar lápices o palitos en el suelo separados.
- El paciente deberá recoger el lápiz doblando los dedos de los pies y lo entregue del lado contrario que levanto.



Ejercicio 5

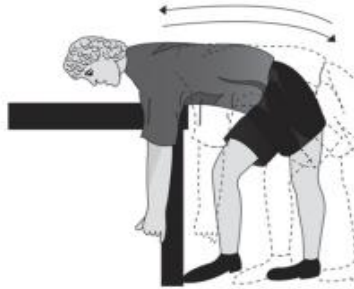
- Paciente se encuentra sentado en una silla.
- Colocar un rodillo o botella de vidrio en el suelo.
- Poner la planta del pie sobre el rodillo, moverla hacia adelante y atrás, procurando apoyar el borde de afuera del pie, y recorriendo toda la planta del pie, doblando los dedos del pie.

Ejercicio 6

- Paciente se encuentra sentado en una silla o de pie.
- Colocar una pelota pequeña en el suelo.
- Pedirle que tome la pelota con los borde de afuera del pie, y pedirle que la levante 20 a 25 cm, del suelo.

EJERCICIOS PENDULARES DE CODMAN

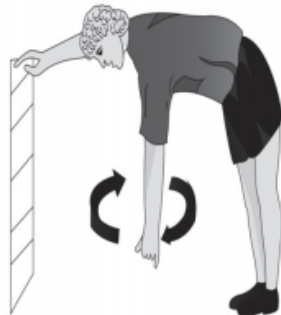
Posición para todos los ejercicios pendulares de CODMAN Para la ejecución el paciente debe estar en posición bípeda (de pie), con el tronco flexionado a 90°, el brazo afectado pende hacia abajo en una posición entre los 60 y 90 grados de flexión.



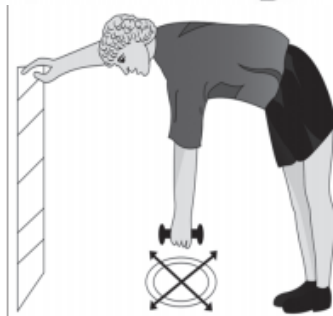
1. El movimiento pendular o balanceo del brazo se inicia haciendo que el paciente mueva el tronco ligeramente hacia atrás y hacia delante (como se muestra en la imagen)



2. consecutivamente el movimiento es hacia los lados (de derecha a izquierda).



3. En el tercer ejercicio el movimiento será en forma de círculos hacia adentro y hacia afuera como se muestra en la imagen.



4. Este último ejercicio es un variante y se puede utilizar para los ejercicios anteriores: se utiliza un peso extra (mancuerna) a tolerancia del paciente y se puede aumentar de forma gradual.