

## PAUTAS FISIOTERAPIA

No chan fomentar que A. se mova activamente. Pode voltear para poñerse boca abaixo, boca arriba, de lado, etc. Darlle obxectos para que os alcance.

- Facer cambios posturais. En xeral, manter unha posición de simetría.
- En decúbito supino (boca arriba):
  - Poñer unha almofada debaixo dos xeonllos e outra separando os membros inferiores.
  - Colocarlle obxectos na barriga e levarlle as mans para que os toque.
  - Axudarlle para que se agarre as mans entrecruzando os dedos e que suba e baixe os brazos. Tamén podemoslle dar unha pelota para que a colla con ambas mans e que a suba e baixe.
  - Podemos aproveitar para facerlle estiramientos (extensión dos codos e dos xeonllos), mobilizacións dos pés (movementos circulares) e das mans (abrir-pechar, circundacións muñecas), que xire a cabeza cara un lado e cara ó outro, etc.
- En decúbito prono (boca abaixo):
  - Colocarlle unha almofada debaixo dos nocellos e outra entre os xeonllos, para manter a aliñación das cadeiras.
  - Procurar que leve os membros superiores cara diante e que se estire o máis que poida (en clase lle digo "facemos como Superman").
- En decúbito lateral (de lado):
  - Poñer unha almofada separando os membros inferiores para que as cadeiras estean aliñadas e debaixo da cabeza para manter o aliñamento da columna vertebral.
  - Alternar tempo sobre o lado dereito e o esquerdo.
  - Darlle cousas para integrar as mans.
- Na cadeira de rodas, vixiar que teña unha posición correcta. Basculala de vez en cando para cambiar os puntos de presión.

A fisioterapeuta

María Orozco