

# Cuidados respiratorios

El compromiso respiratorio es menos frecuente en AME 3. En algunas circunstancias puede ser necesario realizar estos ejercicios (por ej: como preparación para una cirugía)

Para respirar mejor se recomienda estar acostado boca arriba y plano (trabaja mejor el diafragma)

## Ejercicios respiratorios

1) Uso del ambú para hiperinsuflación y ayudar a toser más fuerte, 10 repeticiones.

Tomar 2 o 3 tragos de aire hasta inflarse al máximo, sin soplar en el medio. Apretar el ambú cada vez que inhala. Quedarse inflado 3 o 4 segundos y luego soplar o toser.



2) Uso del Cough assist en modo manual o automático, con presiones positivas y negativas de 30 o 40, 4 series de 5 repeticiones.



Los ejercicios con el ambú o con el Cough assist se pueden realizar con una máscara, una pipeta o a través de la traqueotomía. Si no se logra inflar el pecho y el aire se va a la panza, se pueden realizar con una faja abdominal.



3) Apretar la panza / parte superior del abdomen si hay un botón de gastrostomía, para toser con más fuerza.



### IMPORTANTE:

Este folleto contiene recomendaciones generales sobre los cuidados kinésicos en AME 3. Cada paciente requiere un tratamiento de rehabilitación adaptado a su situación clínica y posibilidades. Ante cualquier duda o inquietud consulte con su médico o kinesiólogo de cabecera.

# Cuidados kinésicos en pacientes con AME 3

*Información para pacientes, padres y/o cuidadores.*



Asesoramiento: Lic. Klga. Julieta Mozzoni  
Grupo de atención de pacientes neuromusculares Hospital Garrahan

[www.fameargentina.com.ar](http://www.fameargentina.com.ar)

2015

# Cuidados motores

## Ejercicios de elongación para realizar en casa



Cada elongación debe mantenerse por 15 segundos y repetir 10 veces de cada lado, 1 o 2 veces / día.

## Equipamiento más utilizado



Férulas o valvas supramaleolares / cortas de pies para reposo / marcha



Vendajes desrotadores para marcha



Sillas de ruedas / scooter para la distancias largas / calle (evitar la fatiga y el riesgo de caídas)

Las férulas sirven para mantener las articulaciones en buena posición y evitar deformidades. Nunca deben lastimar la piel o provocar dolor al usarlas.

## Otras actividades



Ejercicios con pesos livianos o bandas elásticas.



Ejercicios de equilibrio y de tipo aeróbicos (bicicleta fija, natación, etc)