

## SILLAS DE RUEDAS Y DE TRASLADO

La elección del tipo de silla depende de la fuerza que tenga el paciente en los brazos para moverla. La mayoría necesita sillas motoras con asientos posturales. Algunos niños con más fuerza pueden usar sillas manuales ultralivianas.



## CUIDADOS RESPIRATORIOS

Para respirar mejor se recomienda estar acostado boca arriba plano (trabaja mejor el diafragma). Los ejercicios respiratorios se deben realizar diariamente. Durante los resfriados se debe aumentar la frecuencia (4 o 5 veces / día).

## EQUIPAMIENTO PARA TENER EN CASA



Bolsa o ambú de tamaño adecuado y/o Cough assist para asistencia de la tos

## EJERCICIOS RESPIRATORIOS



Uso diario del ambú para hiperinsuflación y ayudar a toser más fuerte, 10 repeticiones 2 veces / día.

Menores de 4 años: apretar el ambú al mismo tiempo que el niño toma aire o infla el pecho. Mayores de 4-5 años: 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.



Uso del Cough assist en modo manual o automático, con presiones positivas y negativas de 30 o 40 cm H2O, 4 o 5 series de 5 repeticiones.



**Nota:** Estos ejercicios pueden realizarse con una máscara o a través de la traqueotomía. Para que no se infle mucho la panza se recomienda realizarlos con una faja abdominal.



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 2. Cada paciente requiere un tratamiento motor y respiratorio adaptado a su situación clínica y posibilidades. Ante cualquier duda o inquietud consulte con su médico o kinesiólogo de cabecera.

Información para pacientes,  
padres y/o cuidadores

# CUIDADOS KINÉSICOS EN PACIENTES CON AME TIPO 2 / SEDESTADORES



## Familias AME Argentina

ATROFIA MUSCULAR ESPINAL

Asesoramiento: Lic. Klga. Julieta Mozzoni

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

# CUIDADOS MOTORES

## CUIDADOS DE LA POSTURA ACOSTADO

Se debe evitar que las piernas queden muy abiertas, con las caderas y rodillas dobladas y los pies en punta al estar boca arriba. Se pueden usar diferentes elementos que mantengan a las piernas lo más juntas y estiradas que se pueda sin provocar dolor, como almohadas, rollos, toallas, etc. La posición de costado también favorece que las piernas se junten.

Es muy recomendable ponerse boca abajo, 20 o 30 minutos todos los días, para que las caderas y las rodillas se estiren al mismo tiempo.



## ELONGACIÓN

Para evitar, prevenir o retrasar las contracturas o deformidades se deben realizar ejercicios de elongación diarios. Cada elongación debe mantenerse por 30 segundos y repetir 5 veces de cada lado, una o dos veces por día. Importante: Deben realizarse en forma lenta y suave y nunca provocar dolor.



# FÉRULAS Y ORTESIS MÁS UTILIZADAS

Sirven para mantener las articulaciones en buena posición y evitar deformidades. Se deben usar toda la noche, 5-7 veces/semana o para pararse con ayuda. Nunca deben lastimar la piel o provocar dolor al usarlas.



Férulas de pies e inmovilizadores de rodillas para uso nocturno / pararse



Férulas supramaleolares para pararse



Férulas de manos para uso nocturno

## BIPEDESTADORES PARA PARARSE CON AYUDA

Se recomienda pararse 1 hora diaria o más, 5-7 veces/semana, con valvas o férulas de rodillas / pies y en forma progresiva. Si las caderas están luxadas se puede parar igual (no duele).



# OTRAS ACTIVIDADES Y EJERCICIOS PARA REALIZAR TODOS LOS DÍAS.

Dar vueltas en una colchoneta en el piso (puede ser con ayuda si cuesta que gire la pelvis y las piernas)



Ejercicios de equilibrio sentado (en el piso, en una silla o en superficies basculantes)

Jugar en el piso, sentado con las rodillas estiradas



## EJERCICIOS CON ROLLOS Y PELOTAS

