

EJERCICIOS PARA PERSONAS CON HEMOFILIA

Dra. Hortensia de la Corte
Médico Especialista
Medicina Física y Rehabilitación
Unidad de Coagulopatías
H. U. La Paz



EJERCICIOS PARA PERSONAS CON HEMOFILIA

ÍNDICE

Introducción	2
Ejercicios de codo	3
Movilidad articular	4
Fortalecimiento muscular	6
Propiocepción	7
Estiramientos estáticos	8
Ejercicios de rodilla	9
Movilidad articular	10
Fortalecimiento muscular	11
Propiocepción	14
Estiramientos estáticos	16
Ejercicios de tobillo	17
Movilidad articular	18
Fortalecimiento muscular	19
Propiocepción	20
Estiramientos estáticos	21
Diez claves de los ejercicios	23



INTRODUCCIÓN

Es conocido que el ejercicio proporciona grandes beneficios a nivel físico, psíquico y social. Sin embargo la práctica del mismo debe ser adaptada a cada persona.

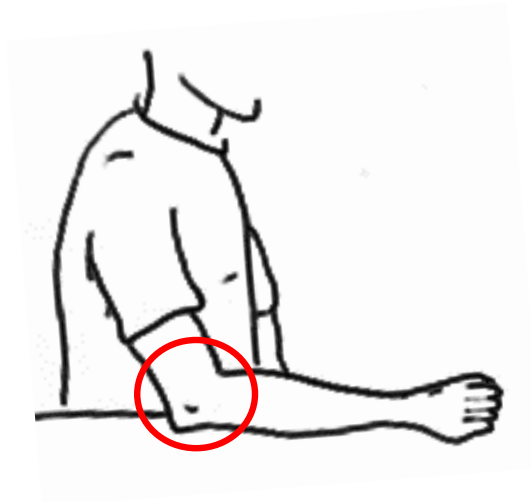
No todos los ejercicios son adecuados para todas las personas y todas las situaciones. En el contexto de la hemofilia, lo ideal es que el ejercicio haya sido prescrito de forma individualizada tras una valoración médica que incluya la condición músculo-esquelética global y estableciendo objetivos específicos.

Además es importante considerar la necesidad de administrar factor de la coagulación para realizar los ejercicios con seguridad; especialmente en caso de presentar sangrado, dolor, artropatía, acortamiento muscular o desacondicionamiento cardiovascular. Resulta recomendable realizar un seguimiento médico para asegurar que los ejercicios cumplen sus objetivos.

En este documento se describen una serie de ejercicios útiles para las personas con hemofilia, con el objetivo de mantener una buena función articular, muscular y postural. No son los únicos ejercicios que se pueden realizar, pero se han seleccionado por su sencillez y seguridad, ya que pueden ser realizados en el domicilio por la propia persona.

Se presentan ejercicios de codo, rodilla y tobillo, por ser las articulaciones más frecuentemente afectadas. Se describen ejercicios de movilidad articular, fortalecimiento muscular, propiocepción y estiramiento para cada una de ellas, siendo recomendable este orden de realización. El ejercicio siempre debe comenzarse de forma gradual. Al principio se puede utilizar el propio peso corporal como asistencia o resistencia ante un movimiento. Ejercicios más globales como la natación o la marcha nórdica son un complemento adecuado para mantener una buena condición física. Los ejercicios se describen a continuación.

EJERCICIOS DE CODO



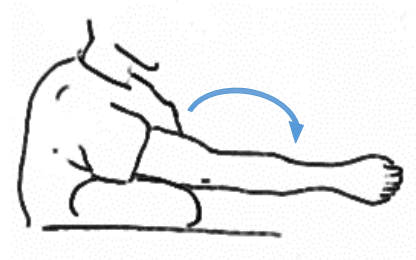
Posición neutra

Movilidad articular

Mantener 5 segundos
10 repeticiones



Flexión Libre
Desde la posición neutra
llevar la mano al hombro



Extensión Libre
Desde la posición neutra
alejar la mano del hombro lo
más posible



Flexión Asistida
La mano contraria facilita el
movimiento de llevar la mano al
hombro



Extensión Asistida
La mano contraria facilita el
movimiento de alejar la mano del
hombro

Movilidad articular



Supinación Libre

Desde la posición neutra girar el antebrazo hacia afuera dejando la palma arriba



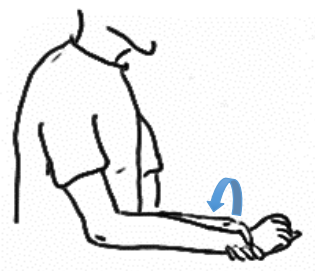
Pronación Libre

Desde la posición neutra girar el antebrazo hacia adentro dejando la palma abajo



Supinación Asistida

La mano contraria facilita el movimiento de girar el antebrazo hacia afuera, dejando la palma de la mano arriba



Pronación Asistida

La mano contraria facilita el movimiento de girar el antebrazo hacia adentro, dejando la palma de la mano abajo

Fortalecimiento

En rango articular no doloroso

Mantener 5 segundos y descansar al menos otros cinco

Volver despacio a la posición inicial

Empezar con poca carga

Inicialmente 10 repeticiones



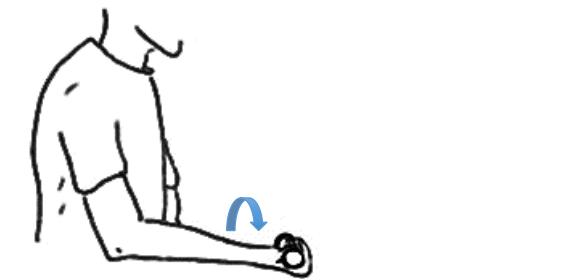
Flexores

Desde la posición neutra o con el brazo extendido acercar la mancuerna al hombro



Extensores

Coger la mancuerna a la altura de la cabeza y llevarla lo más alto posible



Supinadores

Desde la posición con la palma abajo se gira la mancuerna hacia afuera dejando la palma arriba

Pronadores

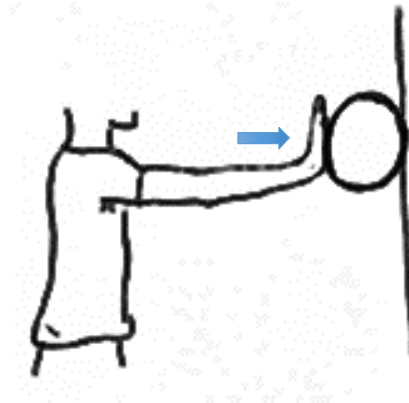
Desde la posición de palma arriba se gira la mancuerna hacia adentro dejando la palma abajo

Propiocepción

Mantener 10 segundos y descansar
Inicialmente 10 repeticiones



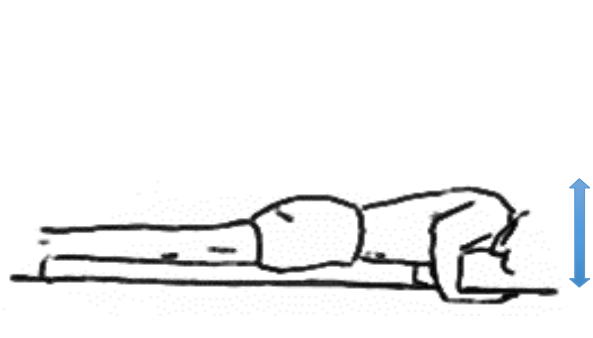
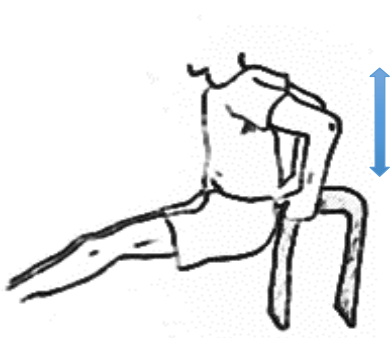
Con la mano evitar que se escape una pelota blanda apoyada en una mesa



Con la mano evitar que se escape una pelota blanda apoyada en una pared

COMBINADOS

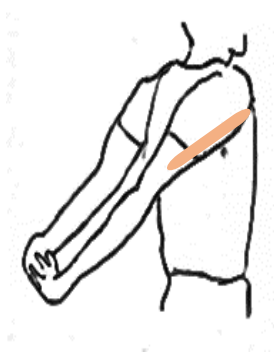
Mantener 5 segundos y descansar
Inicialmente 5 repeticiones



Estiramientos estáticos

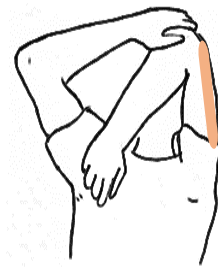
Mantener 10-30 segundos y descansar

Inicialmente 10 repeticiones



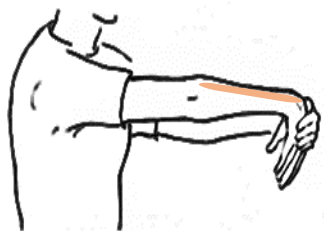
Flexores

Sujetar las manos por detrás y separarlas de la espalda con los codos extendidos



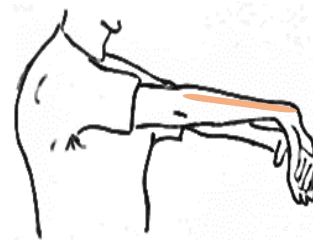
Extensores

Con la mano contraria llevar el codo flexionado lo más arriba posible por detrás de la cabeza



Supinadores

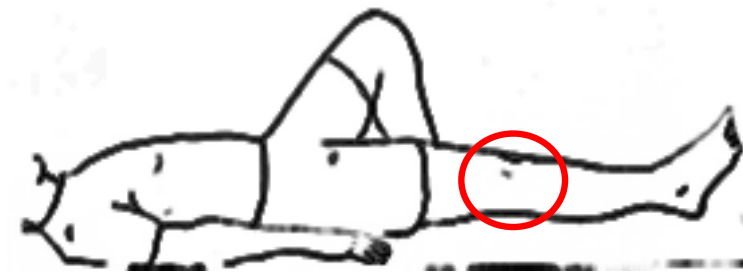
Con la mano contraria llevar la palma de la mano hacia el cuerpo con el codo extendido



Pronadores

Con la mano contraria llevar el dorso de la mano hacia el cuerpo con el codo extendido

EJERCICIOS DE RODILLA



Posición neutra

Movilidad articular

Mantener 5 segundos
10 repeticiones



Extensión Libre

Desde la posición neutra tratar de tocar la camilla con la parte posterior de la rodilla



Flexión Libre

Desde la posición neutra llevar la rodilla al pecho



Extensión Asistida

Desde la posición "boca abajo" la pierna contraria facilita el movimiento de extender la rodilla



Flexión Asistida

Las manos facilitan el movimiento de llevar la rodilla al pecho

Fortalecimiento

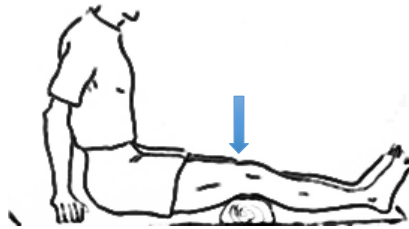
En rango articular no doloroso

Mantener 5 segundos y descansar al menos otros cinco

Volver despacio a la posición inicial

Empezar con poca carga

Inicialmente 10 repeticiones

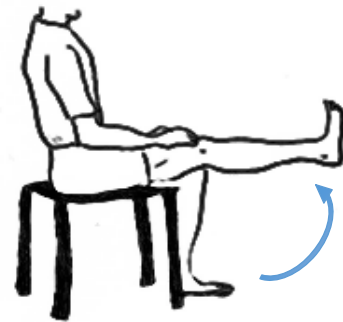


Desde la posición neutra y una toalla debajo de la rodilla tratar de empujarla contra la camilla



Desde la posición neutra despegar el talón de la camilla con la rodilla extendida

Extensores



Desde la posición sentado despegar el pie del suelo hasta extender la rodilla

Fortalecimiento

Extensores



Desde la posición neutra y con un lastre por encima del tobillo, despegar el talón de la camilla con la rodilla extendida



Desde la posición sentado y con un lastre por encima del tobillo, despegar el pie del suelo hasta extender la rodilla

Fortalecimiento

Flexores



Desde la posición "boca abajo" y la rodilla extendida llevar el talón a la nalga



Desde la posición "boca abajo" y la rodilla extendida llevar el talón a la nalga contra la resistencia que ofrece el lastre colocado por encima del tobillo

Propiocepción

Mantener 10 segundos y
descansar

Inicialmente 10 repeticiones



Con la parte posterior de la rodilla evitar que se escape una pelota blanda apoyada en la camilla



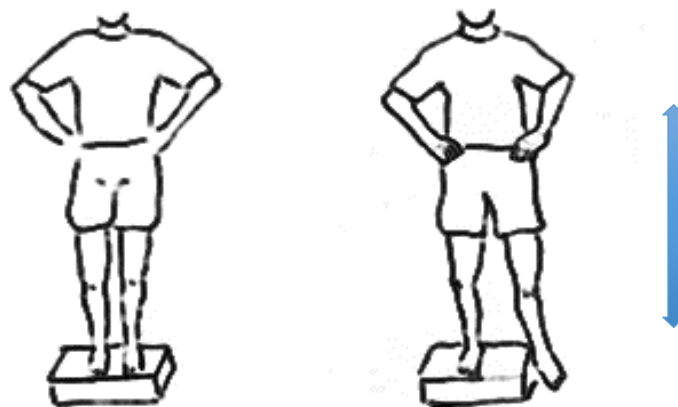
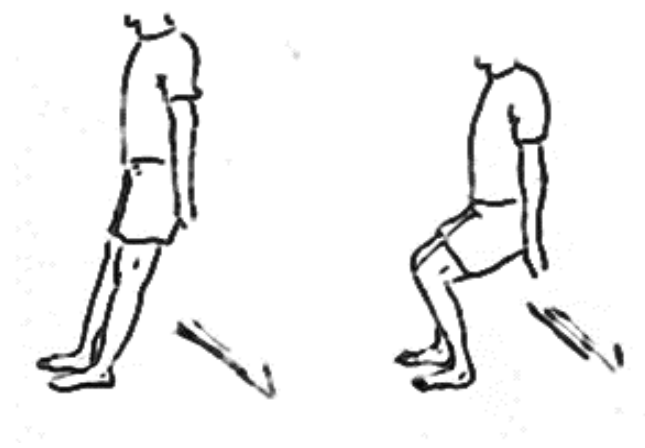
Mantener el equilibrio sobre una sola pierna



Con el pie evitar que se escape una pelota blanda apoyada en la pared

COMBINADOS

Mantener 5 segundos y descansar
Inicialmente 5 repeticiones



Estiramientos estáticos

Mantener 10-30 segundos y descansar

Inicialmente 10 repeticiones



Extensores

Con la mano en el dorso del pie llevar el talón a la nalga



Flexores

Sentado o de pie con la rodilla extendida aproximar el tronco a la rodilla



EJERCICIOS DE TOBILLO



Posición neutra

Movilidad articular

Mantener 5 segundos
10 repeticiones



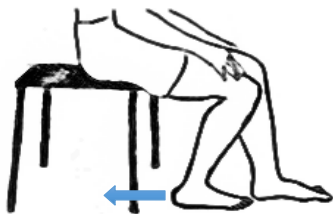
Flexión Dorsal Libre

Desde la posición neutra acercar la punta del pie a la rodilla



Flexión Plantar Libre

Desde la posición neutra alejar la punta del pie de la rodilla



Flexión Dorsal Asistida

Desde la posición de sentado arrastrar el pie hacia atrás sin despegarlo del suelo



Flexión Plantar Asistida

Desde la posición de sentado facilitar con la mano el movimiento de alejar la punta del pie de la rodilla

Fortalecimiento

En rango articular no doloroso

Mantener 5 segundos y descansar al menos otros cinco

Volver despacio a la posición inicial

Empezar con poca carga

Inicialmente 10 repeticiones



Flexores Dorsales

Con la banda elástica alrededor del antepié acercar la punta del pie a la rodilla contra la resistencia que ofrece la banda



Flexores Plantares

Con la banda elástica alrededor del antepié alejar la punta del pie de la rodilla contra la resistencia que ofrece la banda

Propiocepción

Mantener 10 segundos y descansar

Inicialmente 10 repeticiones



Mantener el equilibrio sobre una sola pierna



Mantener el equilibrio sobre una sola pierna encima de un cojín

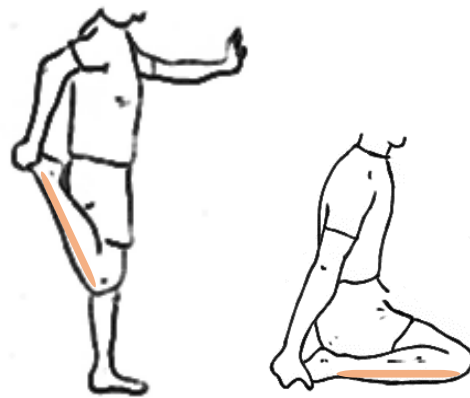


Mantener el equilibrio sobre una sola pierna mientras se lanza una pelota

Estiramientos estáticos

Mantener 10-30 segundos y descansar

Inicialmente 10 repeticiones



Flexores Dorsales

De pie o sentado, con la mano llevar la punta del pie lejos de la rodilla



Flexores Plantares

Dejar el pie detrás con la rodilla extendida sin despegar el talón, mientras la pelvis se aproxima a la pared

COMBINADOS

Mantener 5 segundos y descansar
Inicialmente 5 repeticiones



De pie agarrado a una silla, ponerse de talones. Después sin agarrarse y más tarde caminar de talones



De pie agarrado a una silla, ponerse de puntillas. Después sin agarrarse y más tarde caminar de puntillas

10 claves de los ejercicios:

1. Respetar el umbral del dolor
2. Con factor de coagulación preferiblemente
3. Tener en cuenta el estado articular de partida
4. Considerar todas las articulaciones implicadas
5. Elegir ejercicios según necesidades funcionales
6. Mejor varias veces al día durante periodos cortos
7. Progresar de manera gradual en repeticiones y peso
8. Conocer las propias limitaciones
9. Después de una lesión valoración médica previa
10. Intentar que resulten divertidos