

IMMOBILIDAD

Se define como la disminución de la capacidad para realizar actividades de la vida diaria por deterioro de las funciones motoras. Hay tres factores importantes que provocan la aparición de este síndrome:

1. la situación general de la persona mayor, sus cambios físicos, psíquicos y sociales.
2. la patología causal o enfermedades, incapacitantes, o no.
3. los cambios que aparecen con la inmovilidad y sus consecuencias.

Recordemos que es un círculo vicioso degenerativo y que la única vía para romperlo es creando y realizando movimiento.

El síndrome de inmovilidad es una enfermedad progresiva degenerativa que cursa con diversa sintomatología pero que en todas sus fases presenta alteraciones motrices, la actuación del puede retrasar su empeoramiento.

Si desde el inicio de la enfermedad nos ponemos en manos de un fisioterapeuta podremos frenar las secuelas que puedan surgir y mantener más tiempo nuestra autonomía.

¿Cómo puede ayudarnos el fisioterapeuta?

1. Haciéndonos practicar una actividad física adecuada a nuestras necesidades y movilizándolo todo nuestro cuerpo.
2. Enseñándonos a respirar y a mantener al máximo nuestra capacidad respiratoria.
3. Aplicando técnicas antiálgicas, tanto manuales como físicas, en las zonas donde tengamos dolor.
4. Explicándonos como debemos caminar y qué tipo de ayudas técnicas móviles podemos utilizar para evitar al máximo las caídas.
5. Nos hará realizar ejercicios con las manos para mantener su capacidad, tanto funcional como motriz.
6. Realizaremos ejercicios de estiramiento tanto del tronco como de las extremidades para evitar que nos vayamos flexionando.
7. Trabajaremos los músculos de la cara para poder seguir expresándonos con ella y para poder mantener el tono de nuestra voz.
8. Nos asesorará a nosotros, a nuestra familia y cuidadores sobre cómo debemos movernos para meternos y levantarnos de la cama, de la silla, de la bañera, etc; así como para prevenir la aparición de úlceras por presión.
9. Cuando nos cueste mucho movernos, él lo hará por nosotros movilizándolo al máximo nuestras extremidades.
10. Realizando ejercicios para mantener al máximo el equilibrio y la coordinación, tanto motriz como cognitiva.
11. Realizando actividades grupales para evitar que nos aislemos de los demás, al mismo tiempo que trabajamos todas nuestras capacidades motrices.