

Ejercicios de Movilización Pasiva

Aunque no puedan moverse por sí solas, mantener activas las articulaciones de una persona en situación de dependencia avanzada puede marcar una gran diferencia en su bienestar. La movilización pasiva, es decir, aquella que realiza el cuidador sin que la persona colabore activamente, ayuda a conservar la flexibilidad, prevenir dolores y evitar complicaciones como las lesiones por presión (escaras).

Al movilizar a alguien con movilidad reducida, tenga en cuenta lo siguiente:

- **Cada persona es distinta:** el nivel de rigidez varía y puede mejorar con la práctica regular.
- **Mueva con cuidado y a tolerancia:** las articulaciones suelen estar muy rígidas, por lo que los movimientos deben ser lentos y suaves. Observe atentamente señales de incomodidad, como gestos o sonidos.
- **La movilización pasiva es segura:** no tiene contraindicaciones, salvo que el médico indique lo contrario.
- **Incorpore una rutina diaria:** lo ideal es dedicar entre 20 y 30 minutos al día, realizando entre 20 y 30 movilizaciones por articulación.

¿Por qué es tan importante?

1. **Para la persona:** mejora su calidad de vida, ayuda a mantener funciones básicas como sentarse o alimentarse, y reduce el riesgo de dolores o escaras.
2. **Para el cuidador y la familia:** una persona menos rígida es más fácil de movilizar, lo que facilita las tareas cotidianas como el aseo en cama o los cambios de pañal.

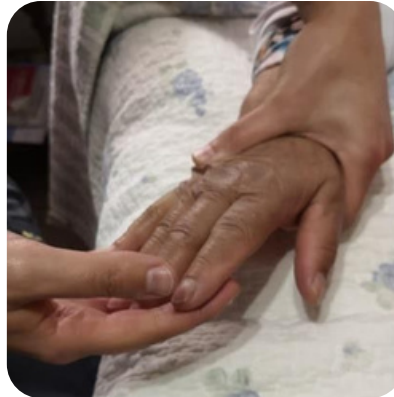
La constancia y el cuidado en la movilización pueden marcar una gran diferencia para todos los involucrados.

1. Movilidad de Dedos y Mano

Movilidad de dedos



1. Tome los dedos tal como muestra la foto



2. Dóblelos y estírelos con suavidad

Si los dedos ya se encuentran doblados y rígidos, parta lentamente. Es importante no forzar este movimiento e ir ganando movilidad de a poco.

Es fundamental mantener la movilidad de los dedos, ya que de lo contrario tienden a cerrarse, dejando la mano en forma de puño. Esta rigidez dificulta tareas básicas como cortar las uñas o lavar las manos, lo que puede favorecer la aparición de hongos debido a la acumulación de suciedad y humedad.

Flexión y extensión de mano



1. Con una mano, tome la mano de la persona. Con la otra, fije a nivel del antebrazo.



2. Doble la muñeca hacia adentro (flexión)



3. Doble la muñeca hacia atrás (extensión). Es probable que la movilidad de la extensión esté más rígida

Pronación y supinación de la mano



1. Tome la mano de la persona y gire hacia arriba.



2. Haga el movimiento contrario y gire hacia abajo.

2. Movilidad de Codo

Flexión y extensión de codo



1. Tome la mano de la persona y doble el codo



2. Haga el movimiento contrario y estire el codo.

3. Movilidad de Hombro

Al movilizar el hombro, no es necesario elevarlo o separarlo completamente. Lo importante es mantener la movilidad suficiente para permitir una adecuada higiene de la zona axilar. En general, no se busca superar los 90° de abducción del brazo.

El hombro es una articulación muy móvil, por lo que al movilizarlo es fundamental asegurar una "tomada segura". Esta puede realizarse de dos maneras, según lo que le resulte más cómodo:

- En ambos casos, una mano debe fijarse sobre el hombro para mantener la articulación estable.
- Luego, puede tomar el brazo desde el antebrazo o desde la mano de la persona, según su preferencia.

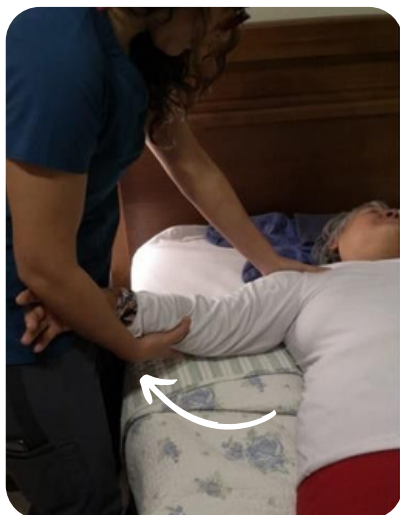


Tomada desde antebrazo



Tomada desde la mano

Separación de hombro



1. Tome el brazo y llévelo hacia afuera, hasta donde la movilidad de la persona se lo permita

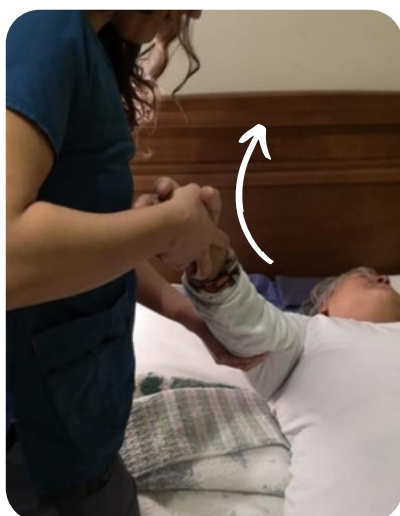


2. Vuelva a mover el brazo hacia adentro.



3. Una vez que llegue a la posición de la primera foto, puede levantar y bajar el brazo para aumentar la movilidad. También puede hacer un movimiento circular

Flexión de hombro



1. Tome el brazo levántelo en la dirección de la flecha.



2. Puede realizarlo con el brazo separado del cuerpo o pegado, si está muy rígido

4. Movilidad de Piernas

Movilidad de tobillo



1. Posicione una mano sobre la planta del pie y la otra sobre la pierna, para mantenerla fija.



2. Mueva el tobillo hacia adelante y hacia atrás.

Tenga en consideración que los tobillos son las articulaciones que tienden a rigidizarse con mayor frecuencia. Una vez que se han rigidizado es muy difícil volver a ganar movilidad

5. Movilidad de Cadera y Rodilla

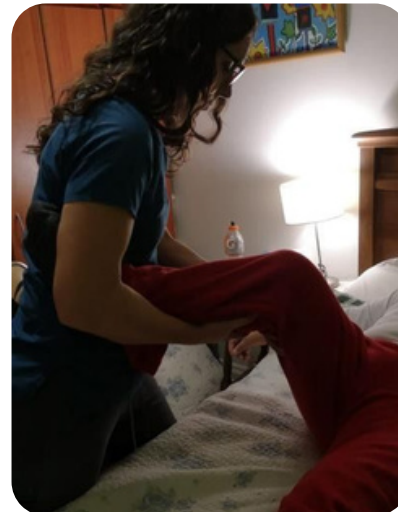
Flexión de cadera y rodilla



1. Levante la pierna completamente estirada, con una mano detrás de la rodilla. La otra mano se pone en el talón y el pie en el antebrazo.



2. Lentamente, doble la rodilla hasta donde sea posible. Es suficiente llegar a 90°.



Si la pierna se vuelve muy rígida o pesada, puede apoyar el peso completo de la pierna en el antebrazo y empujar con todo el cuerpo.

Separación de cadera



1. Con una mano en el talón y otra en la rodilla, mueva la pierna hacia afuera y vuelva a la posición original.



2. Con la misma tomada, mueva la pierna en círculos.