

# Cuidados respiratorios

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

Los ejercicios respiratorios se deben hacer diariamente. Durante los resfríos se debe aumentar la frecuencia (4 o 5 veces / día)

## Equipamiento necesario para tener en casa:



Aspirador para la saliva / traqueotomía



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



Termohumidificadores activos en caso de usar respirador (funcionan mejor que los pasivos)

# Ejercicios respiratorios



1) Uso diario del ambú para hiperinsuflación (tomar más aire) y ayudar a toser más fuerte, 10 repeticiones 2 veces / día. Se debe apretar el ambú cada vez que el niño toma aire o infla el pecho.



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 o a través de la traqueotomía.



### IMPORTANTE:

Este folleto contiene recomendaciones generales sobre los cuidados kinésicos en AME 1. 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 1

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)

# 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.

## Férulas más utilizadas



Férulas o valvas de manos



Férulas cortas de pies e inmovilizadores de rodillas



Collar tipo Danmar para sostén de la cabeza

Las férulas sirven para mantener las articulaciones en buena posición y evitar deformidades. Se deben usar de reposo (siesta / noche) al menos 7-8 horas diarias. Nunca deben lastimar la piel o provocar dolor al usarlas.

## Otras actividades



Uso de slings o suspensión para facilitar actividades manuales.



Ponerse boca abajo (en períodos de estabilidad respiratoria).

## Sillas de ruedas



Se recomienda uso de silla de ruedas con asiento postural reclinable y apoya cabeza regulable.