

# Cuidados respiratorios

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

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

## Equipamiento necesario para tener en casa:



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

## Ejercicios respiratorios

1) 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 inhala 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.



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, una pipeta o a través de la traqueotomía. Si no se logra inflar el pecho y el aire se va a la panza, se pueden realizar con una faja abdominal.



3) 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 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 2

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.

## Equipamiento más utilizado



Inmovilizadores de rodillas para uso nocturno y pararse.



Férulas o valvas supramaleolares / cortas de pies para reposo y pararse.

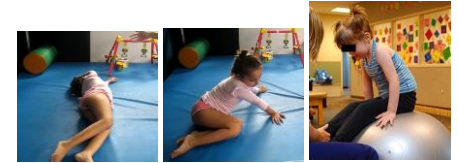


Bipedestadores y/ o reciprocadores para pararse con ayuda.

Las férulas sirven para mantener las articulaciones en buena posición y evitar deformidades. Nunca deben lastimar la piel o provocar dolor al usarlas.

Se recomienda pararse 1 o 2 horas todos los días, con valvas o férulas de rodillas / pies. Si las caderas están luxadas se puede parar igual (no duele).

## Otras actividades



Ejercicios en colchoneta y de equilibrio en sentado



Ponerse boca abajo para estirar caderas y rodillas.



Deportes adaptados (hidroterapia, equinoterapia, etc)

## Sillas de ruedas



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.