

MAPA DE ESCLEROSIS MULTIPLE

Universidad del Sureste
Medicina Humana
Dr. Antonio de Jesús Pérez Aguilar

PRESENTA:

Karen Paola Morales Morales

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:

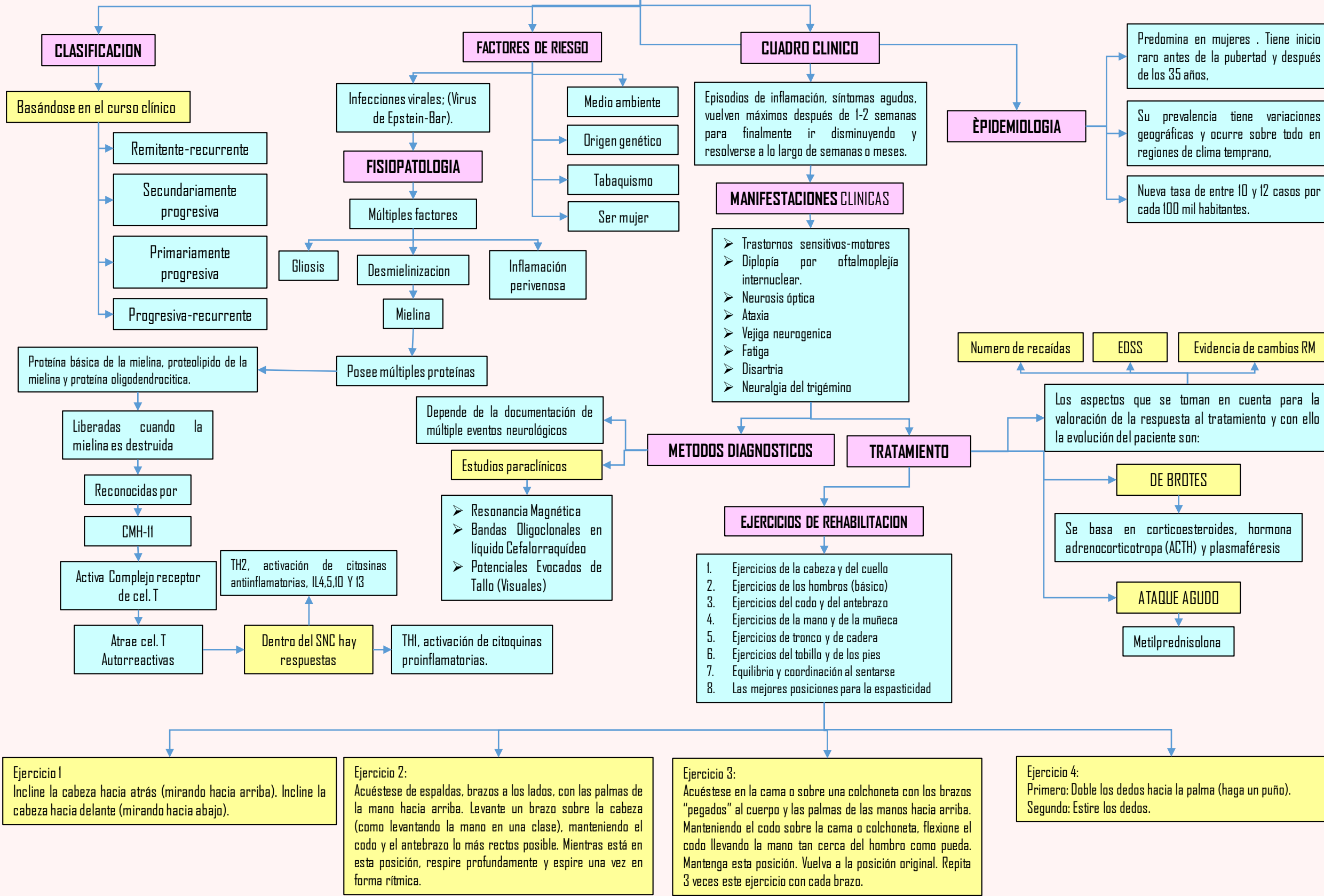
5to semestre y grupo B, Medicina Física y de Rehabilitación

Comitán de Domínguez, Chiapas

Fecha: 06/10/2020

ESCLEROSIS MULTIPLE

La EM es una enfermedad desmielinizante, crónica, autoinmune e inflamatoria que afecta a todo el sistema nervioso central. Constituye la principal causa de discapacidad neurológica no traumática entre los adultos jóvenes



Ejercicio 1
Incline la cabeza hacia atrás (mirando hacia arriba). Incline la cabeza hacia delante (mirando hacia abajo).

Ejercicio 2:
Acuéstese de espaldas, brazos a los lados, con las palmas de la mano hacia arriba. Levante un brazo sobre la cabeza (como levantando la mano en una clase), manteniendo el codo y el antebrazo lo más rectos posible. Mientras está en esta posición, respire profundamente y espire una vez en forma rítmica.

Ejercicio 3:
Acuéstese en la cama o sobre una colchoneta con los brazos "pegados" al cuerpo y las palmas de las manos hacia arriba. Manteniendo el codo sobre la cama o colchoneta, flexione el codo llevando la mano tan cerca del hombro como pueda. Mantenga esta posición. Vuelva a la posición original. Repita 3 veces este ejercicio con cada brazo.

Ejercicio 4:
Primero: Doble los dedos hacia la palma (haga un puño). Segundo: Estire los dedos.

- BIBLIOGRAFIA:

Santoyo Medina, Carmen.(2018). Ejercicios de Fisioterapia para personas con EM. Recuperado de:
<https://www.esclerosismultiple.com/pdfs/Comprender%20la%20EM/EJERCICIOS%20DE%20FISIOTERAPIA%20PARA%20PERSONAS%20CON%20EM.pdf>

Domínguez Moreno, Rogelio. (2012). Esclerosis múltiple: revisión de la literatura médica. Recuperado de:
<https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2012/un125e.pdf>