Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Programa de ejercicios para trasplante de células madre: Nivel 1

En esta información se describe el nivel 1 de un programa de ejercicios. Este programa le ayudará antes y después de su trasplante de células madre, y durante su recuperación.

Estos ejercicios utilizan los grupos de músculos principales que se emplean para hacer las actividades diarias. Le ayudarán a prevenir la rigidez y disminuirán los efectos de estar en cama y no poder moverse. Su fisioterapeuta y su terapeuta ocupacional le ofrecerán orientación durante el programa.

Sugerencias para hacer ejercicio

- Póngase ropa cómoda. Póngase ropa que no le limite el movimiento. Puede ponerse una bata de hospital, una piyama o ropa deportiva.
- No aguante la respiración mientras haga los ejercicios. Cuente en voz alta al hacerlos para mantener la respiración a un ritmo uniforme.
- Deje de hacer cualquier ejercicio que le cause dolor o molestias y dígaselo al fisioterapeuta o al terapeuta ocupacional. Los demás ejercicios se pueden continuar haciendo.

Ejercicios

Círculos con los tobillos

1. Acuéstese boca arriba o siéntese.
2. Gire el tobillo derecho en dirección a la derecha 10 veces (véase la figura 1).
3. Cambie de dirección y gire el tobillo hacia la izquierda 10 veces.

4. Repita el ejercicio con el tobillo izquierdo.



Figura 1. Círculos con los tobillos

Bombeo de tobillo

1. Acuéstese boca arriba o siéntese.
2. Apunte con los dedos de los pies hacia la nariz. Esto se puede hacer con ambos pies a la vez.
3. Después, apunte con ellos hacia el piso (véase la figura 2).
4. Repita el movimiento 10 veces.

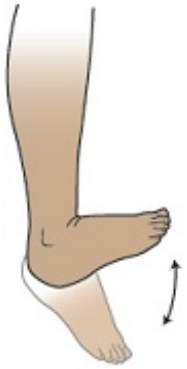


Figura 2. Bombeo de tobillo

Series de cuádriceps

1. Acuéstese boca arriba o siéntese con las piernas extendidas frente a usted.
2. Presione la parte de atrás de la rodilla hacia abajo, contra la cama o el piso, apretando al mismo tiempo los músculos de la parte superior del muslo

(véase la figura 3).

3. Mantenga esa posición y cuente en voz alta 5 segundos. Después afloje los músculos.
4. Repita el movimiento 10 veces.



Figura 3. Series de cuádriceps

Series de glúteos

1. Acuéstese boca arriba o siéntese.
2. Apriete las nalgas para que los músculos se contraigan (véase la figura 4).
3. Mantenga esa posición y cuente en voz alta 5 segundos. Después afloje los músculos.
4. Repita el movimiento 10 veces.



Figura 4. Series de glúteos

Ejercicio para el fortalecimiento de los músculos abductores

1. Acuéstese boca arriba con las piernas extendidas y los dedos de los pies apuntando hacia el techo.
2. Mantenga los dedos de los pies apuntando hacia el techo y deslice la pierna

izquierda hacia un lado (véase la figura 5).

3. Vuelva a la posición inicial.
4. Repita el movimiento 10 veces.
5. Repita el ejercicio con la pierna derecha.



Figura 5. Ejercicio para el fortalecimiento de los músculos abductores

Deslizamiento de talón

1. Acuéstese boca arriba con las piernas extendidas. Puede ponerse medias para hacer este ejercicio, si eso le da más comodidad.
2. Deslice el talón derecho con suavidad hacia la nalga (véase la figura 6).
3. Vuelva a la posición inicial.
4. Repita el movimiento 10 veces.
5. Haga lo mismo con la pierna izquierda.



Figura 6. Deslizamiento de talón

Fortalecimiento de los músculos abductores en posición sentada con banda elástica (Thera-band™)

1. Siéntese en una silla con la espalda apoyada sobre el respaldo y con los pies apoyados sobre el piso.
2. Colóquese la banda elástica alrededor de los muslos.
3. Separe las rodillas, empujando la banda elástica (véase la figura 7).
4. Vuelva lentamente a la posición de inicio.
5. Repita el movimiento 10 veces.



Figura 7. Fortalecimiento de los músculos abductores en posición sentada con banda elástica

Compresión de almohadón en posición sentada

1. Siéntese en una silla con la espalda apoyada sobre el respaldo y con los pies apoyados sobre el piso.

2. Colóquese un almohadón entre las rodillas.
3. Apriete el almohadón con las rodillas (véase la figura 8).
4. Mantenga esa posición y cuente en voz alta 5 segundos. Deje de apretar.
5. Repita el movimiento 10 veces.



Figura 8. Compresión de almohadón en posición sentada

Patadas en posición sentada

1. Siéntese en una silla con la espalda apoyada sobre el respaldo y con los pies apoyados sobre el piso.
2. Levante el pie derecho hacia arriba hasta que la pierna quede horizontal (véase la figura 9).
3. Mantenga esa posición y cuente en voz alta hasta 5.
4. Baje el pie al piso.
5. Repita el movimiento 10 veces.
6. Repita el ejercicio con la pierna izquierda.



Figura 9. Patadas en posición sentada

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center