Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Programa de ejercicios para trasplante de células madre: Nivel 2

En esta información se describe el nivel 2 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

Patadas laterales

1. Sujétese al respaldo de una silla estable, un barandal de cama fijo y levantado o un mostrador para mantener el equilibrio. Párese de forma recta. No se incline hacia adelante o hacia los costados.

2. Con los dedos de los pies hacia adelante, levante la pierna derecha hacia el costado (véase la figura 1).
3. Baje la pierna hasta el piso.
4. Repita el movimiento 10 veces.
5. Repita el ejercicio con la pierna izquierda.



Figura 1. Patadas laterales

Patadas hacia atrás de pie

1. Sujétese al respaldo de una silla estable, un barandal de cama fijo y levantado o un mostrador para mantener el equilibrio. Párese de forma recta.
2. Con la rodilla recta, extienda la pierna derecha hacia atrás (véase la figura 2). No se incline hacia adelante.
3. Lentamente, baje la pierna hasta el piso.
4. Repita el movimiento 10 veces.
5. Repita el ejercicio con la pierna izquierda.



Figura 2. Patadas hacia atrás de pie

Minisentadillas

1. Párese junto a un barandal de cama o un mostrador que esté fijo. Agárrese con ambas manos.
2. Ponga los pies de 6 a 12 pulgadas de distancia de la cama o del mostrador. Párese con los pies separados a la distancia que hay entre los hombros. Mantenga la espalda recta.
3. Doble lentamente las caderas y rodillas hasta que las rodillas queden en un ángulo de 45 grados (véase la figura 3).
4. Luego, enderece lentamente las caderas y rodillas hasta quedar de pie en posición recta.
5. Repita el movimiento 10 veces.



Figura 3. Minisentadillas

Siéntese para pararse

1. Siéntese en una silla estable.
2. Ayudándose con los brazos, póngase de pie lentamente (véase la figura 4).
3. Haga una breve pausa de pie (véase la figura 5).
4. Una vez que esté listo, vuelva a bajar el cuerpo lentamente hasta quedar sentado.
5. Repita el movimiento 5 veces.
6. Para aumentar la dificultad de este ejercicio, coloque las manos en las rodillas o cruzadas sobre el pecho mientras se pone de pie.



Figura 4. Siéntese en la silla



Figura 5. Póngase de pie

Levantamiento de talón

1. Sujétese al respaldo de una silla estable, un barandal de cama fijo y levantado o un mostrador para mantener el equilibrio. Párese en posición recta con los pies separados unas 6 pulgadas (el ancho de las caderas).
2. Lentamente, empuje sobre los dedos de los pies y levante los talones del piso (véase la figura 6).
3. Lentamente, vuelta a la posición inicial y coloque los pies planos en el piso.
4. Repita el movimiento 10 veces.



Figura 6. Levantamiento de talón

Puentes

1. Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas y los pies sobre la cama. Mantenga los brazos en los costados (véase la figura 7).
2. Apriete los músculos del abdomen (vientre) y de las posaderas.
3. Empuje con los pies y levante las posaderas de 3 a 4 pulgadas sobre la cama (véase la figura 8).
4. Mantenga la posición por 5 segundos.
5. Luego, baje lentamente las posaderas hasta la cama.
6. Repita el movimiento 10 veces.



Figura 7. Acuéstese con la espalda recta y las rodillas dobladas



Figura 8. Levante las posaderas

Flexiones de brazos en posición sentado

1. Siéntese cómodamente en una silla o sillón con apoyabrazos. Mantenga la espalda recta, los hombros hacia atrás y la cabeza hacia adelante.
2. Coloque las manos en los apoyabrazos de la silla. Separe los pies al ancho de hombros.
3. Póngase en una posición como si fuera a levantarse (véase la figura 9).
4. Enderece los codos y levante las posaderas del asiento hasta que los codos queden rectos. Levante las posaderas lo más alto que pueda, no importa si no logra despegarlas del asiento completamente (véase la figura 10).
5. Baje lentamente al asiento a medida que dobla los codos.
6. Repita el movimiento 10 veces.



Figura 9. Siéntese con la espalda recta



Figura 10. Levántese de la silla usando los apoyabrazos

Ejercicio de la almeja

1. Acuéstese de costado, con sus piernas dobladas y las rodillas y los tobillos juntos.
2. Sin despegar los tobillos, lentamente levante la rodilla que se encuentra arriba (véase la figura 11).
3. Mantenga la posición por 5 segundos.
4. Lentamente cierre las piernas y vuelva a la posición inicial.
5. Repita el movimiento 10 veces.
6. Dese vuelta y repita el ejercicio con la otra pierna.



Figura 11. Ejercicio de la almeja

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