

entidad de  
utilidad pública  
**feder**  
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ENFERMEDADES Raras



**creer**  
CENTRO DE REFERENCIA ESTATAL DE ATENCIÓN A  
PERSONAS CON ENFERMEDADES Raras

# “ FISIOTERAPIA EN ENFERMEDADES RARAS, NUESTRA EXPERIENCIA EN EL CREER ”

SONIA MARTÍNEZ SÁNCHEZ  
FISIOTERAPEUTA DEL CREER

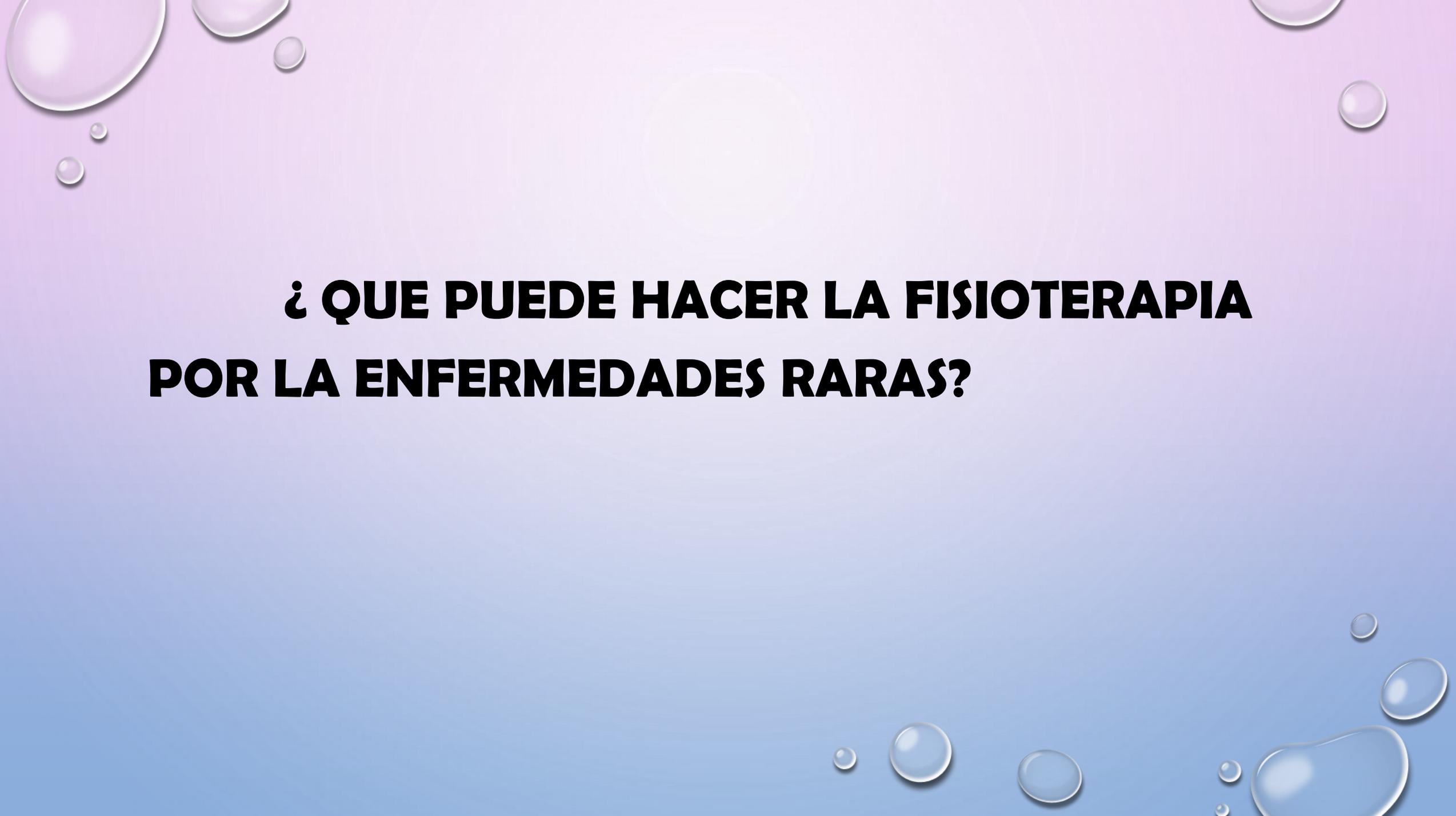


# ENFERMEDADES RARAS



# ENFERMEDADES RARAS

- **Diversidad y heterogeneidad.**
- Hay identificadas **más de 8000 enfermedades.**
- **Retraso en el diagnóstico:** desconocimiento de la enfermedad, dificultad para probar hipótesis, heterogeneidad.
- **Sin tratamientos farmacológicos** efectivos.
- Más del **80% de origen genético.**
- **Crónicas y degenerativas.**
- Principalmente **patologías neurológicas**



# **¿ QUE PUEDE HACER LA FISIOTERAPIA POR LA ENFERMEDADES RARAS?**



**LA FISIOTERAPIA NO CURA LA  
ENFERMEDAD RARA**

# ¿ QUE PUEDE HACER?

- **AYUDA**
- **IMPULSA**
- **ACONSEJA**
- **ESTIMULA**
- **ENSEÑA**
- **GUÍA .... CAMBIOS EN TUS HÁBITOS DE VIDA, EJERCICIOS, ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR, MODIFICACIONES DIETÉTICAS Y OTROS APRENDIZAJES QUE TE AYUDEN A ENTENDER POR QUE TE TENSAS, TE ESTRESAS ...**

# EMPODERAMIENTO SOBRE NUESTRA SALUD

## RESPONSABILIDAD SOBRE NUESTRA PROPIA SALUD :

- **UN FISIO PUEDE AYUDARTE MUCHO**, MASAJEANDO Y RELAJANDO TUS MÚSCULOS, MOVILIZANDO TUS ARTICULACIONES, ESTIRÁNDOTE Y AMPLIANDO TU CAPACIDAD Y AMPLITUD DE MOVIMIENTOS, PUEDE AYUDARTE A DESBLOQUEAR TU RESPIRACIÓN Y DARTTE UNA MAYOR CONSCIENCIA CORPORAL, DESBLOQUEAR Y MOVILIZAR TUS VÉRTEBRAS Y TODO ELLO BUSCANDO UN MAYOR EQUILIBRIO.
- UN FISIO TIENE MUCHAS OTRAS TÉCNICAS Y MÉTODOS, QUE APLICARÁ PARA INTENTAR QUE MEJORES Y TE SIENTAS BIEN, **PERO NO, NO TE CURA.**

**LA PERSONA DEBE PARTICIPAR EN LA TOMA DE DECISIONES, EA NIÑO O ADULTO.**

# **SESION DE FISIO**

**EL TRATAMIENTO VA DE 30 MINUTOS A 1 HORA, O QUIZÁS 1 HORA Y MEDIA (SI TU FISIO PREFERE O VE NECESARIO DEDICARTE ESE TIEMPO).**

**TIENES ALREDEDOR DE 23 HORAS DURANTE UN DÍA EN LAS QUE NO ESTÁS EN CONTACTO CON TU FISIOTERAPEUTA**

**ESAS 23 HORAS SON TUYAS , TU PUEDES INFLUIR EN TU PROPIO PROCESO, SIGUIENDO LAS PAUTAS Y CONSEJOS RECOMENDADOS POR EL FISIO.**

**¿ QUE EJERCICIOS PUEDO HACER ?**

**SOLO HAY UN TIPO DE EJERCICIOS QUE  
FUNCIONAN DE VERDAD**

**LOS QUE SE HACEN**

# FISIOTERAPIA

- **ES UNA PROFESIÓN DE LA SALUD cuyo PRINCIPAL OBJETIVO ES LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y LA FUNCIÓN ÓPTIMA, A TRAVÉS DE LA APLICACIÓN DE LOS PRINCIPIOS CIENTÍFICOS, PARA **PREVENIR, IDENTIFICAR, EVALUAR, CORREGIR O ALIVIAR** LAS DISFUNCIONES DEL MOVIMIENTO, YA SEAN AGUDAS O PROLONGADAS EN EL TIEMPO.**
- **... OBJETIVO ES PRESERVAR, RESTABLECER Y AUMENTAR EL NIVEL DE SALUD DE LOS CIUDADANOS CON LA FINALIDAD DE MEJORAR LAS CONDICIONES DE VIDA DE LAS PERSONAS Y DE LA COMUNIDAD Y ESPECÍFICAMENTE LA PREVENCIÓN, LA PROMOCIÓN, EL MANTENIMIENTO Y LA RECUPERACIÓN DE LA FUNCIONALIDAD MEDIANTE CUALQUIERA DE LOS MEDIOS MANUALES, FÍSICOS Y QUÍMICOS A SU ALCANCE....**

# FISIOTERAPIA: ÁMBITO DE ACTUACIÓN

**A.P.**

**PROGRAMAS DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD.**



**A.E.**

**REHABILITACIÓN.**



**ATENCIÓN  
SOCIOSANITARIA**

**ASISTENCIA CURATIVA, SOCIAL Y EDUCATIVA.**

**AUMENTO DE LA AUTONOMÍA, PALIAR LIMITACIONES Y FACILITAR SU REINSERCIÓN SOCIAL.**

**DEPENDIENTES, ENFERMOS CRÓNICOS Y PERSONAS CON ALGUNA DISCAPACIDAD FÍSICA, PSÍQUICA O SENSORIAL.**

# FISIOTERAPIA: OBJETIVOS GENERALES



# FISIOTERAPIA: OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- **FUERZA:** mantener tono muscular optimo para las AVD y función respiratoria (aumentar o disminuir).



- **MOVIMIENTO:** mantener un recorrido articular funcional, disminuir las rigideces.

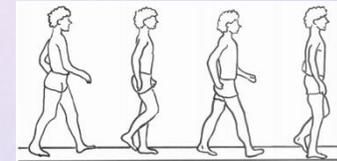


- **EQUILIBRIO y COORDINACIÓN:** normalizar las reacciones de equilibrio, mejorar los movimientos coordinados (homologos y no homologos)



# FISIOTERAPIA: OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- **MARCHA:** modificar compensaciones en la marcha o enseñar el uso de ayudas.
- **TRASFERENCIAS:** enseñar al cuidador a movilizar a pacientes dependientes o a los propios pacientes a ser más colaboradores.
- **ALTERACIONES RAQUÍDEAS:** prevenir las deformidades o evitar que empeoren.
- **ALTERACIONES RESPIRATORIAS:** obstructiva y restrictiva.



# **FISIOTERAPIA EN EL C.R.E.E.R.**



# DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA EN EL CREER

## INSTALACIONES

### SALA DE INTERVENCION



### HIDROTERAPIA



### SALA MULTISENSORIAL



### PSICOMOTRICIDAD

**PERSONA  
EERR**

Individual

Grupal

**FAMILIA**

Individual

Grupal

**FUNCIÓN ASISTENCIAL**

**FUNCIÓN REFERENCIAL**

**ENTORNO**

Asesoramiento  
a profesionales

Asociaciones ...

# DIRECTOR

UNIDAD DE ADMINISTRACION

## AREA TECNICA I

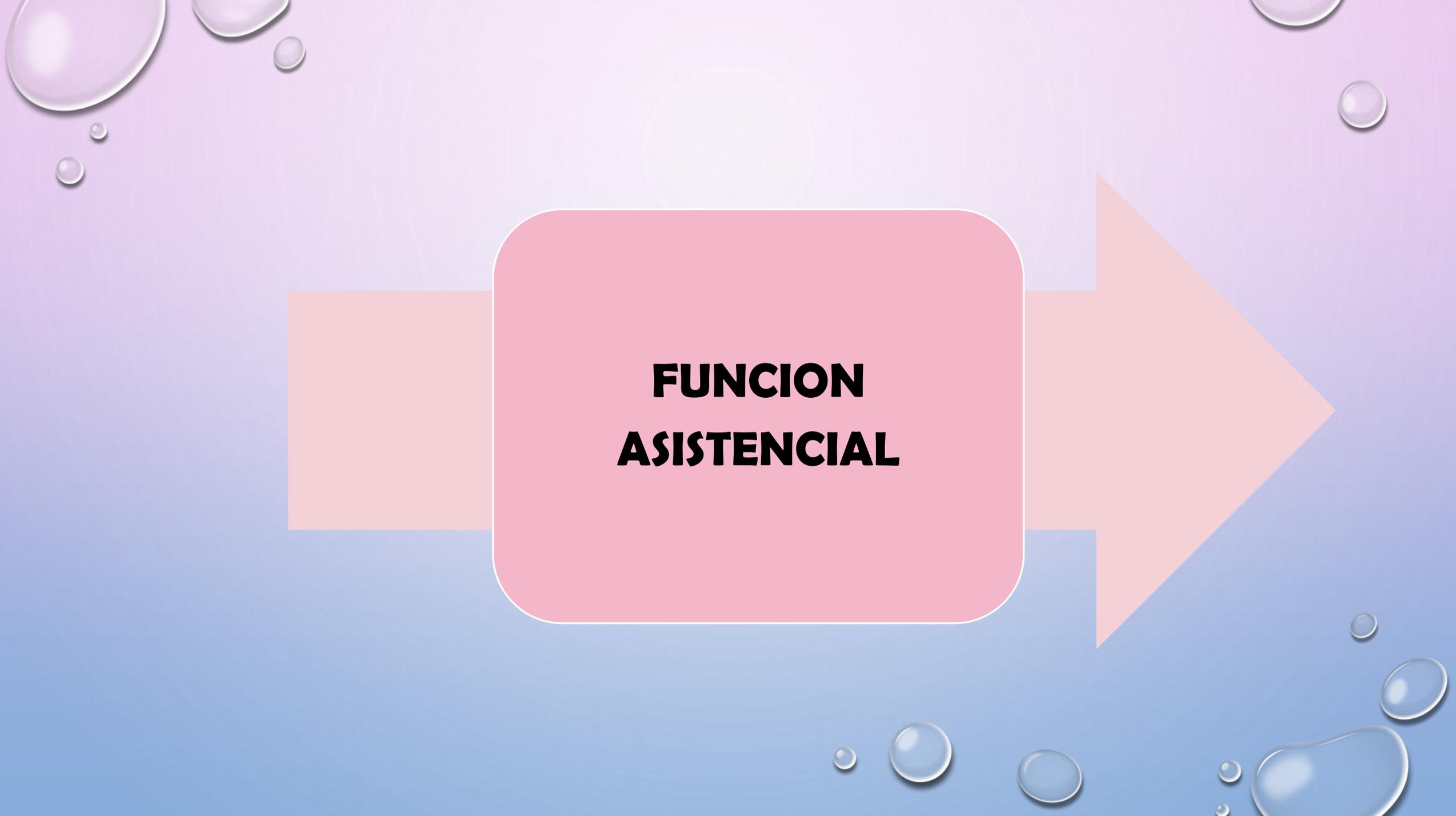
- RESPONSABLE DE ÁREA
- Educadora social

## AREA ASISTENCIAL

- RESPONSABLE DE ÁREA
- Medico
- Enfermeras
- OAE
- Psicóloga
- Trabajadora Social
- Logopeda
- **FISIOTERAPEUTAS**
- T. Ocupacionales
- Pedagoga
- Maestras

## AREA TECNICA II

- RESPONSABLE DE ÁREA
- Documentalista

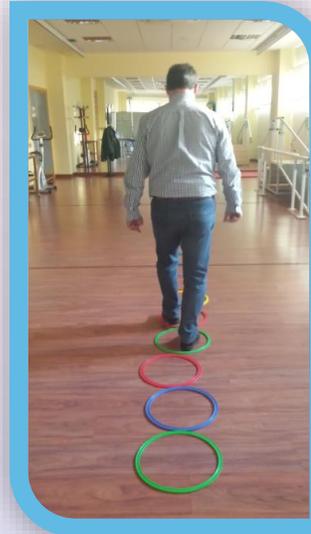


**FUNCION  
ASISTENCIAL**

# ATENCIÓN

## INDIVIDUAL

SAMER  
ACOGER



## GRUPAL

GRUPOS DE TRABAJO SAMER  
ENCUENTROS  
AUTOCUIDADOS  
RESPIRO



# **DEPARTAMENTO FISIOTERAPIA**

**ATENCIÓN  
INDIVIDUAL**



# SESIONES INDIVIDUALES



BURGOS  
(**SAMER**)



OTRAS COMUNIDADES

(**SAMER ALOJADOS**)

2009

392

2010

1734

2011

1128

2012

1283

2013

1250

2014

1111

2015

917

2016

900

## **EVALUACIÓN EQUIPO BÁSICO**

- Médico
- Psicóloga
- Trabajadora social
- Pedagoga

## **EVALUACIÓN PROFESIONALES**

- Psicóloga
- logopeda
- maestras
- terapia ocupacional
- **FISIOTERAPIA**

**PAI**

**EQUILIBRIOS**



**MARCHA CON AYUDAS**



**PROGRAMA SAMER  
ADULTOS**



**MARCHA**

PROGRAMA SAMER  
**NIÑOS**



**PROGRAMA  
ACOGER**

**CON FAMILIAR / CUIDADOR**

**PERSONAL**



# Esclerosis Lateral Amiotrófica ELA



La ELA se conoce también con el nombre de enfermedad de Lou Guerig o de Stephen Hawking, en Estados Unidos; Enfermedad de Charcot en Francia, o genéricamente EMN (Enfermedad de motoneurona).

# Fases generales de actuación:

1ª fase

PACIENTE INDEPENDIENTE :  
DEBILIDAD LEVE O TORPEZA...



- EJERCICIOS PARA MANTENER RANGOS ARTICULARES Y
- POTENCIAR LA MUSCULATURA
- EVITAR LA FATIGA

MANTIENE LA DEAMBULACION

LIMITACIONES PARA:

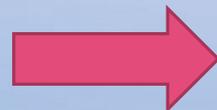
- SUBIR ESCALERAS
- LEVANTAR LOS BRAZOS POR ENCIMA DE LA CABEZA



- MANTENER FUERZA MUSCULAR Y EVITAR ATROFIA POR DESUSO
- MANTENER RANGOS ARTICULARES
- EVITAR RETRACCIONES

T.O.

DEAMBULACION SOLO EN DISTANCIAS  
CORTAS  
MAYOR DEPENDENCIA PARA AVDS



INTENTAR MANTENER INDEPENDENCIA FUNCIONAL  
INICIAR EJERCICIOS RESPIRATORIOS

# Fases generales de actuación:

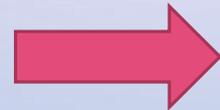
2ª fase

DEAMBULA SOLO EN DISTANCIAS MUY CORTAS  
USA SILLA DE RUEDAS : DOLORES ARTICULARES Y  
RETRACCIONES



- CONTINUAMOS RESPIRATORIO , ATENCIÓN SINTOMÁTICA

DEBILIDAD MUSCULAR GRAVE  
PRECISA AYUDA PARA TRANSFERENCIAS  
RETRACCIONES ULCERAS



- ASESORAMIENTO FAMILIAR: MOVILIZACIONES, TRANSFERENCIAS
- AYUDAS TÉCNICAS

T.O.

# Fases generales de actuación:

3ª fase

FASE FINAL DE LA ENFERMEDAD



- MOVILIZACIONES PASIVAS
- ESTIRAMIENTOS
- VENTILACIÓN MECÁNICA

VALORACIÓN DE INGRESO  
EN CENTRO ADECUADO

# caso 1

## VARON 40 AÑOS:

### OBJETIVOS:

- Mantenimiento de rangos articulares
- Potenciación de musculatura

## VARON 40 AÑOS:

### OBJETIVOS:

- Mantenimiento de rangos articulares
- Evitar atrofia
- Evitar retracciones

## VARON 40 AÑOS:

### OBJETIVOS:

- Evitar complicaciones respiratorias
- Asesorar a la mujer en movilizaciones y transferencias

## VARON 40 AÑOS:

### OBJETIVOS:

- Asesoramiento y apoyo en domicilio

# Bibliografía

## ➤ ASOCIACIONES:

<http://www.fundela.info>

<http://www.adelaweb.com>

<http://www.plataformaafectadosela.org>

## ➤ ARTICULOS SOBRE LA ENFERMEDAD:

- Esclerosis Lateral Amiotrófica (Jesús S. Mora Pardina. 1999)

- Guía para la atención de la ELA en España (Ministerio de Sanidad y Política Social. 2009)

## ➤ GUIAS DE EJERCICIOS:

- Manual de cuidados para personas afectadas de ELA (ADELA. 2004)

- La ELA en casa (Fundación Diógenes. Alicante. 2008)

- Manual para la atención de la ELA. Documento para pacientes y fisioterapeutas (ELA Andalucía. 2013)

# **DEPARTAMENTO FISIOTERAPIA**

**ATENCIÓN  
GRUPAL**



# **ATENCIÓN GRUPAL**



**ENCUENTROS**

**AUTOCUIDADOS**

**RESPIRO FAMILIAR**

**GRUPOS DE TRABAJO SAMER**



# ENCUENTROS

2009

LEUCODISTROFIAS  
ANAC  
FEDAES,  
ATAXIA

2010

AEPEF  
ANAC  
AEPEF  
ASEM

2011

AEFAT  
AEPEF  
ANAC  
ASEM  
CAMF LEGANES  
LESCH NYHAN  
ESCLERODERMIA

2012

ACODA  
ADECYL  
AEPEF  
AGA  
ANAC  
ANIRIDIA  
ARNOLD CHIARI  
ASEMPA  
FEDAES  
LESCH NYHAN  
LEUCODISTROFIAS  
ELA

2013

AEDIP  
AEPEF  
AEPMI  
AGA  
ANAC  
CHYSPA  
ELA  
ER  
ESCLERODERMIA  
FEDAES

2014

AEPMI  
AEPEF  
AGA  
AMES  
ANAC  
ASEM  
CHYSPA  
DGENES  
ELA  
ER  
ESCLERODERMIA  
FEDAES  
GERNA  
INTERNACIONAL ER  
LESCH NYHAN

2015

AEPEF  
AGA  
ANAC  
AVASHELOS  
DIA MUNDIAL ER  
ELA  
ELA ESPAÑA  
ESCLERODERMIA  
FEDAES  
GERNA  
LESCH NYHAN

2016

ACODA  
AEPEF  
AGA  
ANAC  
ANSEHD  
ASOC JOUBERT  
BEHCET  
CHYSPA  
DIA MUNDIAL ENFERMEDADES R  
EH CYL  
ESCLERODERMIA  
DEFAES  
MIASTENIA

**TALLER DE FRENKEL**



# ENCUENTROS

**RESPIRATORIO**



**TALLER DE TRANSFERENCIAS**



# AUTOCUIDADOS

2012

- A.2012.1 (23-26 abril)
- A.2012.2 (28-31 mayo)
- A.2012.3 (18-21 junio)
- A.2012.4 (16-20 julio)
- A.2012.5 (30 julio-2 agosto)
- A.2012.6 (3-6 septiembre)
- A.2012.7 (15-18 octubre)
- A.2012.8 (12-15 noviembre)

2013

- A.2013.1 (24-27 junio)
- A.2013.2 (9-12 sep)
- A.2013.3 (4-6 nov)

2014

- A.2014.1 (26-28 Mayo)
- A.2014.2 (17-19 Noviembre)

2015

- A.2015.1 (4-6 Mayo)
- A.2015.2 (Noviembre)

**ATENCION GRUPAL**

**PROGRAMA AUTOCUIDADOS**



**AFECTADOS**

**FAMILIARES Y AFECTADOS**

**SOLO FAMILIARES**



## ATENCION GRUPAL

## RESPIRO FAMILIAR

## SALIDAS Y EXCURSIONES



## TALLERES



## FIESTAS, JUEGOS, DISFRACES ...



# GRUPO DE TRABAJO SAMER

# ATENCION GRUPAL

## ESTIRAMIENTOS



## FRENKEL

## TRANSFERENCIAS

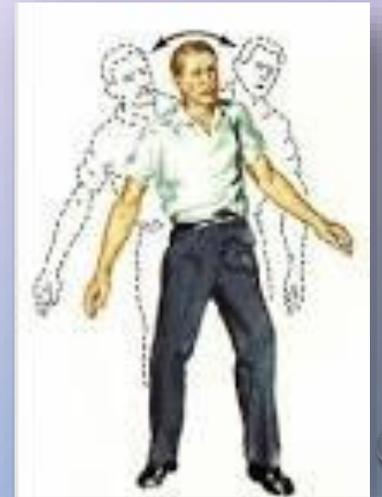
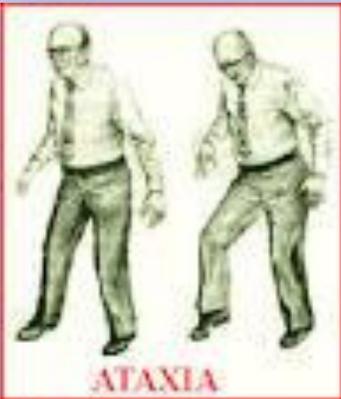
A... BOCA ABAJO		BOCA ARRIBA... BOCA ABAJO	
LADO DERECHO	POSICION	LADO IZQUIERDO	LADO DERECHO
	Posición de inicio		
Braccio estirado y rodilla estirada.		Braccio estirado y rodilla flexionada o braccio estirado y pierna cruzada por encima.	Braccio estirado y rodilla estirada.
	Posición intermedia		
Con el braccio estirado me apoyo en el hombro y giro hacia delante. No levanto la cabeza.		Llevo la rodilla hacia el suelo. Muevo la cadera y el hombro hacia delante hasta que estén de lado. Dejé el codo hacia	Con el braccio estirado me apoyo en el hombro y giro hacia delante. No levanto la cabeza.

**INTERVENCION GRUPAL :**

**FRENKEL**

**TRANSFERENCIAS “FELDENKRAIS”**

# EJERCICIOS DE FRENKEL



### **OBJETIVOS:**

- ❑ Mejorar la coordinación en miembro superior e inferior
- ❑ Mejorar el equilibrio y la marcha.

### **DESARROLLO :**

- 8 PERSONAS
- 2 DIAS/ SEMANA.
- 15 SESIONES
- GIMNASIO: DECUBITO , SEDESTACION Y BIPEDESATCIÓN.
- 1 SESION: VALORACION BARTEL / TINETTI EXPLICACION
- ULTIMO DIA: VALORACION Y ENTREGA DE PAUTAS

**DOS FISIOTERAPEUTAS**

## **RESULTADOS :**

- MEJORA GENERAL EN LA PUNTUACIÓN DE LAS ESCALAS
- DISMINUCION DEL MIEDO A LAS CAÍDAS
- MARCHA MAS ESTABLE EN LAS PERSONAS QUE MANTIENEN DEAMBULACIÓN
- MAS FACILIDAD EN LA REALIZACION DE LAS AVDS

# Bibliografía

[www.fisioterapia-online.com/articulos/ejercicios-de-frenkel](http://www.fisioterapia-online.com/articulos/ejercicios-de-frenkel)

<https://sites.google.com/site/plataformadeafectadosela/home/.../frenkel>

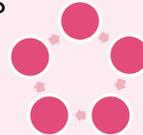
# **TRANSFERENCIAS**

## OBJETIVOS:

- Mejora la postura.
- Recuperar movilidad.
- Facilitar las AVD y transferencias.
- Disminuir dolor.

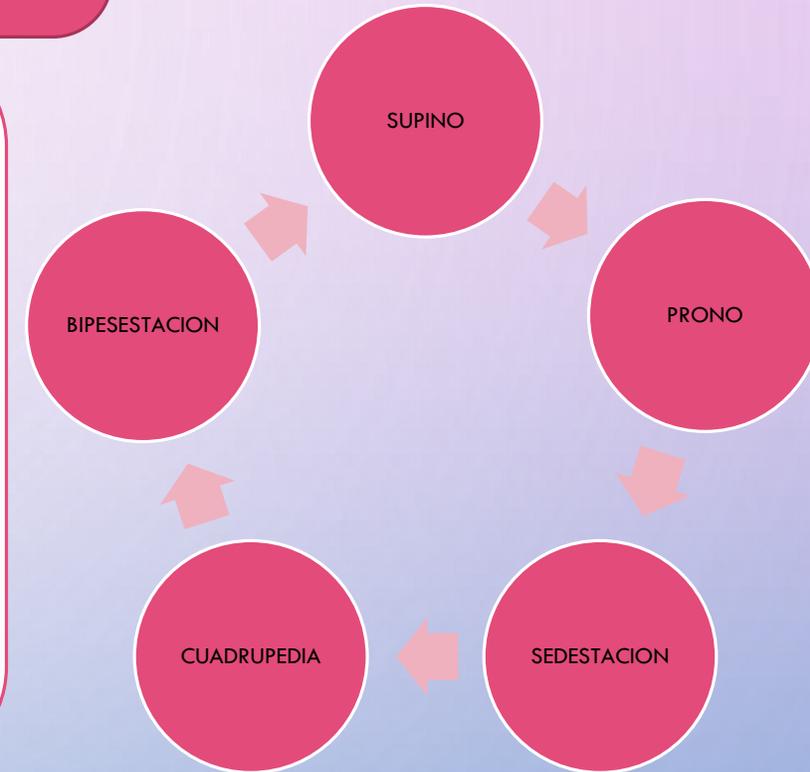
## DESARROLLO :

- 5 PERSONAS
- 2 DIAS/ SEMANA.
- 20 SESIONES
- GIMNASIO:



- 1 SESION: VALORACION Y EXPLICACION
- ULTIMO DIA: VALORACION Y ENTREGA DE PAUTAS

## DOS FISIOTERAPEUTAS



## RESULTADOS :

- MENOS ESFUERZO AL REALIZAR LOS EJERCICIOS.
- MÁS AGILIDAD.
- AUMENTA LA AUTOESTIMA.
- APARECEN RELACIONES SOCIALES.

# Bibliografía

<http://www.institutofeldenkrais.com>

- Introducción al Método Feldenkrais: el arte de crear consciencia a través del movimiento. Diana Romano. Lumen, 2003
- Autoconciencia por el movimiento: Ejercicios fáciles para mejorar tu postura, visión, imaginación y desarrollo personal (Cuerpo y Salud) Moshe Feldenkrais. Edti PAIDOS



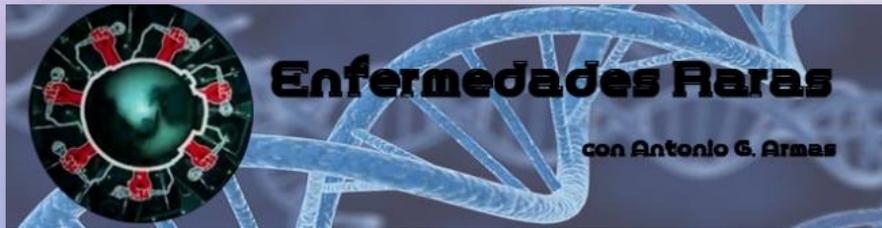
# **FUNCION REFERENCIA**

**GUÍA DE ORIENTACIÓN EN LA PRÁCTICA PROFESIONAL DE LA VALORACIÓN REGLAMENTARIA DE LA SITUACIÓN DE DEPENDENCIA EN PERSONAS CON ESCLEROSIS LATERAL AMIOTRÓFICA Y OTRAS ENFERMEDADES NEUROMUSCULARES RARAS**



**FUNCIÓN DE REFERENCIA**

**II Jornada “Autonomía personal en Enfermedades Raras**



**Editorial**

La importancia de la actividad física en el Autocuidado. Sonia Fernández, Fisioterapeuta del Creer



La Sociedad española de Medicina Familiar y Comunitaria (semFYC) recuerda que adoptar un autocuidado es el cuidado de uno mismo con el propósito de fortalecer o restablecer la salud. Las Enfermedades Raras cursan con un abanico muy amplio de síntomas y cambios en nuestro organismo. El profesional cuyo objetivo es paliar la sintomatología en el campo fisiológico es el fisioterapeuta independiente de la persona y mejorar su calidad de vida. Para ello diseña una tabla de ejercicios personalizados. Pueden ser ejercicios aeróbicos (que requieren oxígeno), como caminar, correr, nadar, montar en bicicleta, etc. O ejercicios de resistencia, como flexiones de brazos y piernas, hacer pesas, subir y bajar escaleras, etc. O también ejercicios de estiramiento o de flexibilidad. Mantienen en buen estado las articulaciones y mejoran la calidad de los movimientos. Para que dicha actividad se vuelva un hábito, debe ser agradable, segura y entretenida y proponerse metas sencillas y cercanas. Es importante mirar esta lista de beneficios y pensar cuantos de ellos te gustaría conseguir.

GOBIERNO DE ESPAÑA, MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD, IMSERSO, creer

**PAUTAS Y RECOMENDACIONES DEL CREER**

NOMBRE DEL USUARIO: \_\_\_\_\_

© Bernardino Oblago, S.L. CREER - España. Tel. +34 917 024 802 / 911 461 817/328847  
 Correo: [creer@creer.es](mailto:creer@creer.es)  
 www.creer.es

GOBIERNO DE ESPAÑA, MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD, IMSERSO, creer

DEPARTAMENTO: FISIOTERAPIA

1. DIAGNÓSTICO: \_\_\_\_\_

2. PAUTAS RECOMENDADAS: \_\_\_\_\_

3. OBSERVACIONES: \_\_\_\_\_

© Bernardino Oblago, S.L. CREER - España. Tel. +34 917 024 802 / 911 461 817/328847  
 Correo: [creer@creer.es](mailto:creer@creer.es)  
 www.creer.es

# FUNCIÓN DE REFERENCIA

# PAUTAS Y RECOMENDACIONES

**BOCA ARRIBA ... BOCA ABAJO**

POSICION	LADO IZQUIERDO	LADO DERECHO
Posición de inicio		
	Brazo estirado y rodilla flexionada ó brazo estirado y pierna cruzada por encima.	Brazo estirado y rodilla estirada.
Posición intermedia		
	Llévase la rodilla hacia el suelo. Mueva la cadera y el hombro hacia delante hasta que estén de lado. Déjate caer hacia delante.	Con el brazo estirado me apoyo en el hombro y giro hacia delante. No levanto la cabeza.
Posición final		
	Brazo y pierna estirada.	Brazo y pierna estirada. NOTA: Si el brazo queda atrapado, llevar el codo hacia fuera.

GRUPO DE TRABAJO - TALLER FLELENIRIAS DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA

**BOCA ABAJO ... SENTADA**

POSICION	LADO DERECHO	LADO IZQUIERDO
Posición de inicio		
	Codo flexionado. Pierna estirada y pie cruzado por encima.	Codo flexionado. Pierna estirada.
Posición intermedia		
	Empuja con la mano derecha hacia atrás y apóyate en el codo izquierdo. Apóyate en la mano derecha y estira el codo izquierdo.	Con los dos brazos estirados avanza hasta la cadera (punto amarillo). Después pasa el brazo derecho al costado derecho del tronco.
Posición final		
	Sentada con la pierna estirada. El brazo estirado y apoyada sobre la mano.	Sentada con la pierna estirada. El brazo estirado y apoyado sobre la mano.

GRUPO DE TRABAJO - TALLER FLELENIRIAS DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA

**SENTADA ... GATEO**

POSICION	LADO DERECHO	LADO IZQUIERDO
Posición de inicio		
	La pierna estirada cruzada por encima de la otra. Pasa el brazo por delante y apóyate en la mano.	Pierna y brazo estirados.
Posición intermedia		
	Apoya las rodillas.	Cuando tengas las dos rodillas apoyadas échate hacia atrás y hacia arriba haciendo fuerza en los brazos.
Posición final		
	Rodilla doblada a 90º y brazo estirado.	Rodilla doblada a 90º y brazo estirado.

GRUPO DE TRABAJO - TALLER FLELENIRIAS DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA

**GATEO ... CABALLERO**

POSICION	LADO DERECHO	LADO IZQUIERDO
Posición de inicio		
	Rodilla doblada a 90º y brazo estirado.	Rodilla doblada a 90º y brazo estirado.
Posición intermedia		
	Apoya la parte interna del pie y gira 90 grados. Al mismo tiempo lleva el tronco hacia arriba. Coloca el brazo por fuera de la pierna.	Apóyate en la rodilla y pivota sobre ella. Al mismo tiempo lleva el tronco hacia arriba.
Posición final		
	Rodilla flexionada y adelantada. Brazo estirado apoyándose en la mano.	Rodilla flexionada y apoyada en el suelo. Brazo estirado.

GRUPO DE TRABAJO - TALLER FLELENIRIAS DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA

**CABALLERO ... GATEO**

POSICION	LADO DERECHO	LADO IZQUIERDO
Posición de inicio		
	Rodilla flexionada y adelantada. Brazo estirado apoyándose en la mano.	Rodilla flexionada. Brazo estirado y apoyándose en la mano.
Posición intermedia		
	Lleva la rodilla al suelo.	Pivota en la rodilla y gira 90º.
Posición final		
	Rodilla doblada a 90º y brazo estirado.	Rodilla doblada a 90º y brazo estirado.

GRUPO DE TRABAJO - TALLER FLELENIRIAS DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA

**GATEO ... SENTADA**

POSICION	LADO DERECHO	LADO IZQUIERDO
Posición de inicio		
	Rodilla doblada a 90º y más retrasada y brazo estirado.	Rodilla doblada a 90º y más adelantada y brazo estirado.
Posición intermedia		
	Empuja con la mano el cuerpo hacia atrás y abajo. Pasa la pierna por encima y colócala paralela a la otra.	Déjate caer hacia atrás y abajo hasta que sientas que la cadera se apoya en el suelo.
Posición final		
	Pierna y brazo estirados.	Pierna y brazo estirados.

GRUPO DE TRABAJO - TALLER FLELENIRIAS DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA

**SENTADA ... BOCA ABAJO**

POSICION	LADO DERECHO	LADO IZQUIERDO
Posición de inicio		
	Sentada con la pierna estirada y cruzada por encima. El brazo estirado y apoyada sobre la mano.	Sentada con la pierna estirada. El brazo estirado y apoyada sobre la mano.
Posición intermedia		
	Doblamos el codo izquierdo. Doblamos el codo derecho.	Estiramos el codo izquierdo. Estiramos el codo derecho.
Posición final		
	Pierna y brazo estirados.	Pierna y brazo estirados.

GRUPO DE TRABAJO - TALLER FLELENIRIAS DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA

**BOCA ABAJO ... BOCA ARRIBA**

POSICION	LADO IZQUIERDO	LADO DERECHO
Posición de inicio		
	Codo flexionado y mano apoyada en el suelo. Pierna estirada y pie cruzado por encima.	Brazo y pierna estirados.
Posición intermedia		
	Haciendo fuerza con la mano apoyada, empuja el hombro hacia atrás. Después lleva la cadera hacia atrás. Déjate caer hacia atrás.	Brazo estirado y pierna estirada. Nota el peso en hombro y cadera. Déjate caer hacia atrás.
Posición final		
	Brazo y pierna estirados.	Brazo y pierna estirados.

GRUPO DE TRABAJO - TALLER FLELENIRIAS DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA

# Escuela de Formación CREER FEDER



GRACIAS

federa  
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ENFERMEDADES Raras

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD  
MINISTERIO  
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD

creer  
FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE ATENCIÓN  
SOCIAL CON INTELIGENCIA EMOCIONAL Y TALENTOS



[soniamartinez@imserso.es](mailto:soniamartinez@imserso.es)