****

Liceo José Victorino Lastarria

 Rancagua

 “*Formando Técnicos para mañana ”*

Unidad Técnico-Pedagógica

**HIGIENE Y CONFORT DEL ADULTO MAYOR 4 MEDIO D.**

**CORRESPONDIENTE A LA SEMANA DEL 17 al 21 DE AGOSTO 2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Guía y Actividad:** | **Docentes** | **Evaluación:** | **Enviar respuestas y/o dudas a:** |
| N°14. | Valeria Venegas. | Nota Formativa**.** | valeria.venegas@liceo-victorinolastarria.cl |
| **OA6:**  | Atender las necesidades de higiene y confort de las personas adultos mayores durante su permanencia en establecimientos de larga estadía o domicilio, aplicando los procedimientos y técnicas ergonómicas pertinentes, respetando su privacidad y grado de autonomía, creando ambientes adecuados a sus necesidades y brindando una acogida favorable en el acompañamiento. |
| **Objetivo de la Clase** | Detecta alteraciones propias del adulto mayor y logra llevar a cabo los distintos tipos de ejercicios a realizar de acuerdo a las necesidades de cada usuario |
| **Instrucciones**: | * Estimados alumnos y alumnas esperamos que se encuentren bien tanto ustedes como sus familias. Por favor leer con atención la guía siguiente, cualquier duda o consulta por favor hacerla al e-mail o whatsapp, después de terminar la lectura realizar la actividad que se encuentra al final y posteriormente enviarla al correo electrónico antes mencionado.
 |

**MOVIMIENTOS O EJERCICIOS TERAPEUTICOS.**

Los movimientos o ejercicios terapéuticos se realizan con el fin de restaurar la función articular, la potencia muscular o ambas. Los ejercicios son de dos tipos principales: activos y pasivos.

**Ejercicios activos:**

Se realizan voluntariamente sin ayuda u oposición de alguna fuerza externa. En ellos intervienen neuronas altas cerebrales, bajas medulares, los nervios motores y sensitivos, las sinapsis motoras y los músculos estriados. Se requiere la integración de todos los sistemas orgánicos para conseguir una acción eficiente.

**Objetivos de los ejercicios activos:**

1.-Recuperación del tono muscular: El tono muscular es esencial para la eficacia de la contracción y de gran importancia en el mantenimiento de la postura.

2.-Aumento de la potencia muscular: La disminución de la fuerza muscular de origen nervioso, articular o simplemente por desuso, se puede recuperar por ejercicios activos, en forma de contracciones en la que el músculo actúa con la máxima potencia de que es capaz; es decir, contra - resistencia máxima.

3.-Aumento de la resistencia: El aumento de la resistencia consigue alargar el tiempo de aparición de fatiga.

4.-Aumento de la amplitud del movimiento muscular y articular: los ejercicios ayudan a mantener íntegra la movilidad de músculos y articulaciones o para ir aumentando su movilidad perdida.

5.-Mejoría de la coordinación: La coordinación muscular es un proceso de muy lenta adquisición. La reeducación se basa en la repetición de ejercicios simples, pasando poco a poco a los de mayor complejidad, en los que intervienen varios movimientos que componen el acto motor.

6.-Aumento de la destreza y velocidad de los movimientos.

**Tipos de ejercicios activos:**

Los ejercicios activos se dividen en asistidos, libres y resistidos o contra resistencia:

**1.-Ejercicios activos asistidos:** Son los que se realizan con la ayuda del fisioterapeuta o por medios mecánicos, que disminuyen o evitan la acción de la gravedad o el roce del segmento en movimiento. Permite que el paciente realice movimientos que no podría realizar sin ayuda; suplementan el esfuerzo voluntario cuando hay un déficit de potencia muscular.

**2.-Ejercicios activos libres:** Consisten en contracciones musculares sin ayuda ni resistencia. Los movimientos activos libres de repetición mejoran la resistencia del músculo a la fatiga.

**3.-Ejercicios contra resistencia:** Son aquellos en que se opone una resistencia al movimiento. La resistencia puede evitar el movimiento articular.

**Ejercicios pasivos:**

Los movimientos o ejercicios pasivos son producidos por una fuerza externa, sin que el paciente ayude ni ofrezca resistencia voluntaria. La fuerza puede ser ejercida por el fisioterapeuta no la enfermera por medios mecánicos o por la acción de la gravedad.

Los ejercicios pasivos deben realizarse después de haber obtenido una relajación máxima de los músculos. La movilizaciones realizadas incorrectamente, utilizando un exceso de fuerza para vencer una rigidez articular, desencadena una contracción defensiva refleja, que impide el movimiento y puede llegar a empeorar la rigidez.

**Objetivos de los ejercicios pasivos:**

1.-Mantener la integridad de la excursión articular y conversar la flexibilidad y la movilidad de las diversas estructuras, evitando adherencias y contracturas.

2.-Recuperación muscular. Los movimientos pasivos producen reflejos de estiramientos, que pueden ocasionar contracciones activas en el músculo, aun cuando no son posibles las contracciones voluntarias.

3.-Mantener la imagen psicosensorial y psicomotora. Los músculos y restantes tejidos en movimiento originan sensaciones propias receptivas que contribuyen a mantener la imagen psicosensorial y psicomotora de la región afectada y facilitan la recuperación motora.

4.-Ayudar a la circulación sanguínea y linfática, principalmente la de retorno.

**Guía para hacer los ejercicios pasivos.**

* Explique al paciente lo que va a hacer y el porqué.
* Explique que inicialmente el ejercicio puede ser doloroso, pero que el dolor pasa si los ejercicios se realizan diariamente.
* Use una buena mecánica corporal durante todo el procedimiento. Para esto, coloque al paciente dentro de su propio cuerpo, mantenga su espalda derecha y doble las rodillas cuando sea necesario.
* Colóquese frente al paciente para realizar el procedimiento.
* Sostenga la extremidad por debajo de la articulación para prevenir cualquier lesión y dolor al paciente.
* Haga los movimientos en forma suave y lentas, no haga fuerza y mantenga la amplitud del movimiento articular sin producir dolor.
* Observe la cara del paciente, si hay expresión de dolor, converse con él mientras realiza el procedimiento.
* Incluya en cada sesión de ejercicios la repetición de cada movimiento de la articulación dos o cinco veces. Los ejercicios deberían hacerse, por lo menos dos veces al día; una de las veces podría ser durante el baño.
* El paciente debe estar con ropas que le permitan hacer ejercicio sin restricción.

**ACTIVIDAD**

1. Describa con sus palabras que son los ejercicios activos y pasivos
2. ¿Si tengo un paciente con diagnóstico de ACV con hemiparesia del lado derecho que tipo de ejercicios tendría que realizarle?
* A CONTINUACION ENCONTRARAN UN TICKET DE SALIDA SOLO LO DEBERAN CONTESTAR AQUELLOS ALUMNOS QUE POR CONECTIVIDAD NO HAN LOGRADO PODER ESTAR EN LAS CLASES EN LINEA.

**TICKET DE SALIDA** En relación a los ejercicios pasivos ¿porque cree usted que son importantes para el paciente?

**“La mejor forma de predecir el futuro es crearlo”**