



TERAPIA EN CASA

Rango de Movimiento

Opciones para mantener las articulaciones flexibles y cómodas en niños y adultos con Duchenne: cómo empezar en casa.

Férulas

Posicionamiento

Estiramientos

Bipedestación

Enyesado en serie

No todo aplica a todas las personas. Encuentre una rutina **realista** para su familia y priorice según las recomendaciones de un **fisioterapeuta con experiencia en Duchenne**.

6 opciones de tratamiento



Férula nocturna (OTP)

Órtesis de tobillo-pie hecha a la medida que da un estiramiento prolongado durante la noche. No se usa para caminar.



Férulas de mano en reposo

Mantienen mano, muñeca y dedos en posición neutral. Hechas a la medida; no se usan durante actividades.



Posicionamiento

Almohadas, rollos o cojines para apoyar el cuerpo con buena alineación al estar sentado o acostado.



Estiramientos

Mover suavemente un brazo o pierna hasta el máximo sin dolor y sostener la posición.



Dispositivos para pararse

Equipos con soporte que permiten estar de pie por periodos prolongados.



Enyesado en serie

Yesos que se cambian cada pocos días por unas semanas para ganar rango en el tobillo.

Posturas ideales

Sentado

- Pies apoyados en el piso o en un reposapiés.
- Cadera y rodillas a 90°, espalda y pelvis alineadas.
- Rodillas alineadas con pies y cadera: evite tenerlas abiertas mucho tiempo.

Acostado

- **Boca abajo:** estira la cadera (almohada bajo el pecho).
- **Boca arriba:** piernas rectas sin forzar; almohada bajo rodillas para la espalda.
- **De lado:** almohada entre los muslos.
- Cambie de posición con frecuencia para cuidar la piel.

Consejos para las férulas

Férula nocturna (OTP)

- Se tolera mejor si se empieza joven, antes de la rigidez.
- Si no la tolera de noche, úsela de día sentado o acostado.
- Mejor a la medida: las comerciales ajustan mal y molestan.

Férulas de mano

- Para niños mayores o adolescentes con tensión en dedos y muñeca.
- Se toleran mejor usando un brazo a la vez.
- No se recomiendan si la mano ya está cerrada en puño.

Estiramientos: músculos que se tensan más

Piernas

- **Pantorrillas / Aquiles:** limitan subir el tobillo y apoyar el pie plano.
- **Isquiotibiales:** limitan enderezar la rodilla.
- **Cadera:** limitan acostarse boca abajo o juntar las piernas.

Brazos

- **Flexores del codo:** limitan extender el codo.
- **Pronadores:** limitan girar la palma hacia arriba.
- **Flexores de los dedos:** limitan estirar los dedos.

30 seg

sostener cada
estiramiento, lento y
suave

Precaución

- Huesos, músculos y tendones pueden ser frágiles: **nunca** vaya más allá de la resistencia o el dolor.
- Evite movimientos rápidos o bruscos; forzar no da más beneficio.
- ¿No cabe en su rutina? ¡No importa! Pida ayuda para priorizar.

Dispositivos para pararse

- Levantador para sentarse y ponerse de pie.
- Bipedestador supino (se inclina hasta quedar de pie).
- Sillas de ruedas que se transforman para estar de pie.

Caminar trae más beneficios que estar de pie con apoyo. Si hay rigidez, estar de pie puede doler: **no siga si hay dolor**. El equipo tarda en llegar: pídale con anticipación.

Enyesado en serie: ¿para quién?

✓ Puede ayudar si...

- Hay tensión ligera en el tobillo.
- Puede estirar la rodilla sentado.
- Aún camina (también con el yeso).
- Cambios 1-2 veces por semana, ~4 semanas.

✗ No se recomienda si...

- Hay rigidez muscular severa.
- No puede caminar con el yeso.
- No se levanta del piso sin ayuda.
- Revise la piel: enrojecimiento que no se quita en 20 min o ampollas.



Pida su rutina personalizada

Su fisioterapeuta puede enseñarle paso a paso cada estiramiento y ajustar la rutina a las necesidades de su hijo. Grabe un video en la consulta para practicar en casa.