

Cómo Realizar Ejercicios de Amplitud de Movimientos

INTRODUCCIÓN

La recuperación de una lesión muscular o a las articulaciones o de cirugía en animales suele incluir un retorno gradual al movimiento, al igual que con las personas. Realizar flexiones y estiramientos suaves y de amplitud de movimiento de las extremidades varias veces al día es una forma de rehabilitación física que puede mantener la agilidad muscular y la flexibilidad de las articulaciones. Es una oportunidad para que ayude a acelerar la recuperación de su mascota.

Algunos establecimientos veterinarios pueden ofrecer formas de rehabilitación física, como la hidroterapia (ejercicios en el agua), pero el mover las extremidades de una mascota con cuidado y repetitivamente, puede realizarse en casa. Estos ejercicios se denominan *ejercicios de amplitud de movimientos* y son apropiados para gatos y perros.

PARA EMPEZAR

Es mejor escoger un lugar del hogar en donde la mascota pueda pararse o recostarse de lado cómodamente. Si la mascota estará de pie, debe proveerse una superficie con tracción. Las áreas alfombradas son adecuadas siempre y cuando se mantengan limpias. Un tapete con goma, que sea al menos el doble de largo y ancho del animal, también es útil. Las mascotas de piel delgada y frágil pueden beneficiarse de una superficie de espuma o de espuma de caucho.

Usualmente los ejercicios tomarán entre 5 y 10 minutos por sesión y en la mayoría de los casos, se recomienda hacerlos 3 veces al día (cada 6 o 10 horas). La duración de las rutinas puede ser de algunos días a varias semanas, dependiendo de la extensión de la cirugía/lesión. Ciertos desórdenes (como la polimiositis) pueden requerir de ejercicios muy frecuentes y suaves a lo largo de varias semanas, mientras que otros (como fracturas con corrección quirúrgica completa) sólo requieren de un curso breve de ejercicios. Esto será determinado por su veterinario.

Es importante que al comienzo los ejercicios se hagan lentamente. La primera vez, la extensión completa o la flexión completa de una articulación en cualquier pierna tomará entre 10 y 30 segundos. Con práctica (y la flexibilidad del paciente), tomará de 5 a 10 segundos realizar cada ejercicio, teniendo en mente que cada movimiento se hace más lento si hay resistencia y tomando en cuenta los síntomas de incomodidad de la mascota (alzar la cabeza, retirar la pierna o vocalizar).

POSIBLES INCONVENIENTES

Los ejercicios de amplitud de movimiento suelen iniciarse a los 1-3 días de la lesión/cirugía: lo suficientemente pronto para que comiencen a ayudar, pero después de que la hinchazón se haya estabilizado o resuelto. Asegúrese de que su mascota se sienta cómoda para comenzar. Si siente mucho dolor, no trate de realizar estos ejercicios, y contacte a su veterinario para discutir alternativas así como control del dolor.

Cada ejercicio se realiza de 15 a 20 veces por sesión. Si hay síntomas de dolor o resentimiento, deténgase y permita que su mascota descansa por varios segundos antes de volver a intentarlo. Algunas mascotas aprenden a reclamar para obtener más atención, mientras que otras de verdad sienten dolor. Si tiene dificultad con los ejercicios, contacte a su veterinario para decidir cómo proceder.

PROCEDIMIENTO: CÓMO REALIZAR LOS EJERCICIOS

Extremidades Delanteras (Patas Delanteras)

Al igual que nosotros, los perros y gatos tienen hombros y codos. El hombro se siente como un abultamiento al frente del cuerpo del animal, en la superficie exterior del pecho y base del cuello. El codo está un poco más abajo en la extremidad y es la parte de ésta que apunta más hacia atrás. Los ejercicios de las extremidades delanteras se enfocan en el movimiento de las articulaciones del hombro y el codo.

- El objetivo será flexionar y estirar suavemente la pata delantera que está en alto (no la que está en el suelo). La pata izquierda se usa aquí como ejemplo, y el mismo proceso, yendo de izquierda a derecha, puede usarse en la pierna derecha cuando la mascota esté recostada en el otro lado.
- Con la mascota recostada en su lado derecho, arrodílese o siéntese entre las extremidades delanteras y traseras (junto a la barriga, entre las patas delanteras y traseras) mirando hacia el frente, en la misma dirección en que mira la mascota.
- Flexión/estiramiento de hombros: Ponga la mano derecha sobre el hombro izquierdo, con la parte puntiaguda del hombro en la palma de su mano derecha. Tome el codo izquierdo en la palma de su mano izquierda. Empuje la pierna delantera izquierda hacia delante con cuidado con su mano izquierda mientras mantiene el hombro en su lugar con la mano derecha. Estire la pierna de esta manera hasta que encuentre algo de resistencia. Con un estiramiento completo y correcto, la pierna delantera lucirá como si la mascota diera un paso largo con esa pierna (apuntando hacia delante). Suelte suavemente (1-2 segundos).
- Luego, tome la misma pierna entre el hombro y el codo, con la mano izquierda alrededor del diámetro total de la pierna. Flexione el hombro al llevar suavemente la pierna hacia atrás y hacia la espalda. No hay necesidad de levantar la pierna hacia afuera (hacia usted o hacia el cielo); el movimiento correcto es una rotación de la pierna en la dirección opuesta del estiramiento que se describe arriba. Sólo necesita usar la mano izquierda, aunque puede poner su mano derecha en la espalda de la mascota para ayudar a que su mano izquierda lleve la pierna a una posición de flexión. Con una flexión completa, el codo debería apuntar a la cola o la espalda. Suelte suavemente (1-2 segundos) y repita la flexión y estiramiento, alternándolos 15-20 veces por 1 sesión.
- Flexión/estiramiento de codo: Con la mascota recostada en su lado derecho, use la mano derecha para sostener la pierna entre el hombro y el codo (sosténgala bien, como si fuera una linterna) y use la mano izquierda para sostener la misma pierna, pero al otro lado del codo (más abajo en la pierna). Flexione la articulación del codo al juntar sus manos hasta que note algo de resistencia. Una flexión completa, no debería ser molesta para la mascota, pero los nudillos de sus manos deberían tocarse o casi tocarse. Luego, realice el movimiento opuesto (con las manos quietas en la misma posición) al abrir el ángulo del codo por completo y extender la pierna hasta que sienta resistencia. En un estiramiento completo del codo, la pierna delantera completa formará una línea recta (180 grados). Repita ir de una flexión completa a un estiramiento completo de 15 a 20 veces.
- Para realizar estos ejercicios en la otra pierna delantera, permita que su mascota se enderece sobre el pecho y luego gírela con cuidado hacia el otro lado, recostándola en el lado izquierdo. Luego, siga las instrucciones descritas arriba, pero empleando las extremidades opuestas.

Extremidades Traseras (Patas Traseras)

Perros y gatos tienen una articulación de cadera y una rodilla en cada pierna trasera. La cadera está cubierta por músculos y piel, pero en la mayoría de los perros y gatos puede sentirse como una protuberancia en la superficie exterior superior de los muslos derecho e izquierdo. La rodilla es la articulación en la pierna trasera que se encuentra debajo de la cadera y que apunta hacia adelante; la rodilla está arriba del corvejón (la articulación en la pierna trasera que apunta hacia atrás). Los ejercicios para las extremidades traseras se enfocan en el movimiento de la cadera y rodilla.

- El objetivo será flexionar y estirar suavemente la pierna trasera que está en alto (no la que está en el suelo). La pierna izquierda se usa aquí como ejemplo, y el mismo proceso, yendo de izquierda a derecha, puede usarse en la pierna derecha cuando la mascota esté recostada en el otro lado.
- Con la mascota recostada en su lado derecho, arrodílese o siéntese entre las extremidades delanteras y traseras (junto a la barriga, entre las piernas delanteras y traseras) mirando hacia atrás, en dirección opuesta a que mira la mascota.
- Flexión/estiramiento de cadera: Con cuidado tome la pierna trasera izquierda por debajo de la rodilla, lo que será una parte delgada y huesuda de la pierna (la tibia), usando la mano derecha y con el mismo agarre que cuando sostiene una linterna. Empuje la pierna con la mano derecha hacia adelante (hacia usted y arriba en la dirección hacia la espalda de la mascota). Esto hará que la rodilla se acerque a usted y que el muslo se mueva hacia arriba hacia la espalda de la mascota (flexión de cadera) hasta que note resistencia. En una flexión completa de cadera, el muslo debería estar paralelo con la columna. Luego, suelte la pierna suavemente por 1-2 segundos.
- Luego, manteniendo el mismo agarre, aleje la pierna trasera de usted, posiblemente ayudando con algo de presión aplicada al muslo (empujando hacia atrás, lejos de la cabeza) con la mano

izquierda hasta que note resistencia. Este es un estiramiento de la cadera, y con un estiramiento completo, lucirá como que la pierna trasera está apuntando derecho hacia atrás, paralelo a una cola derecha. Suelte suavemente por 1-2 segundos, y repita la secuencia de flexión y estiramiento de 15 a 20 veces por 1 sesión.

- Flexión/estiramiento de la rodilla: Con la mascota recostada en su lado derecho, tome el muslo con la mano derecha y la parte baja de la pierna trasera con la izquierda. Sin mover la cadera, flexione la rodilla al empujar la parte baja de la extremidad trasera hacia la extremidad trasera superior. En una flexión completa, el muslo (fémur) tocará la parte baja de la extremidad trasera (la tibia). Luego, estire la rodilla al empujar la parte baja de la extremidad trasera lejos del muslo. Con un estiramiento completo de la rodilla, el muslo y la parte inferior de la extremidad trasera formarán una línea recta (180 grados). Repita 15-20 veces.
- Para realizar estos ejercicios en la otra pierna trasera, permita que su mascota se enderece sobre el pecho y luego gírela con cuidado hacia el otro lado, recostándola en el lado izquierdo. Luego, siga las instrucciones descritas arriba, pero empleando las extremidades opuestas.

POSTERIORMENTE

Estos ejercicios funcionan mejor cuando el perro o gato los disfruta. Puede ayudar a hacer la experiencia más placentera el ofrecerle un antojito especial a la mascota después de cada sesión o pasar tiempo adicional con ella, para así brindarle su atención como premio.

Estos ejercicios ayudan a mantener la agilidad de los grupos musculares y las articulaciones más grandes. No deberían causar dolor, y cualquier señal de incomodidad (o la incapacidad de completarlos) debería ser objeto de una discusión con su veterinario sobre alternativas.

PREGUNTAS FRECUENTES

No estoy seguro si a mi perro/gato le guste que yo haga esto. ¿Debo continuar?

Inicialmente, cualquier perro o gato (al igual que las personas) puede sentirse inseguro sobre una actividad nueva, como estos ejercicios. Al seguir el procedimiento descrito, usted y su mascota pueden sentirse más cómodos y sacarle provecho a hacer esto después de algunos días. Si esta inseguridad persiste, consulte con su veterinario. Si nota que el cojeo empeora en vez de no cambiar, o que hay señales obvias de dolor cuando usted o su veterinario realizan estos ejercicios de amplitud de movimiento juntos durante una reevaluación, quizás sea necesario suspenderlos.

No puedo hacerlo tres veces al día. ¿Es hacerlo menos veces mejor que no hacerlos?

Sí, incluso una vez al día es mejor que no hacerlos en absoluto. Al hacerlo una vez al día o menos de una vez al día, se corre el riesgo de alguna atrofia muscular y el resultado podría ser menos óptimo. Pero cada sesión ayuda, y realizar los ejercicios lentamente es incluso más importante cuando no se han realizado por un día o más.



900 Pine Ave
Long Beach, CA 90813
Text/Call: (562) 912-7463
Email: info@PineAnimalHospital.com
Website: www.PineAnimalHospital.com

También disponible en inglés.