



MANTENIMIENTO FÍSICO Y SALUD

Tu bienestar, nuestra motivación



En ASPACE León somos 100% NATURALES. Antes de imprimir este mensaje, asegúrese de que es necesario. El medio ambiente es cosa de todos.



1.- NATURALEZA DEL PROYECTO

Este proyecto surge de la necesidad de apoyos para mejorar la calidad de vida de las personas con parálisis cerebral y otras discapacidades afines en las que se ven afectadas las funciones motoras y del movimiento.

Uno de los grandes objetivos de nuestro servicio de fisioterapia es mejorar o mantener la capacidad física, tanto de miembros superiores como de miembros inferiores de las personas usuarias de nuestros centros diurnos y residencias.

Con los apoyos técnicos necesarios se puede trabajar a través de distintas actividades la capacidad de movimiento y, con ello, mantener o mejorar su autonomía y calidad de vida.

2.- FUNDAMENTACIÓN / JUSTIFICACIÓN: ¿POR QUÉ SE HACE?

Practicar ejercicio físico, aparte de mejorar la resistencia, la flexibilidad y la fuerza, también reduce el riesgo de padecer futuras lesiones o dolores frecuentes, y reduce el riesgo de aumentar deformidades y desarrollar enfermedades. También muy importante, mejora la salud mental (ganar confianza, autoestima y superación personal) y ayuda a mantener un peso adecuado y saludable.

Las personas usuarias de los Centros Diurnos de ASPACE León, realizan tablas y ejercicios adaptados a cada necesidad y patología. Se fomenta que lo realicen de manera autónoma o con los apoyos que precisen para una buena ejecución. La rutina que siguen diariamente es mediante ejercicio aeróbico (con pedaliar, bicicletas, cintas de andar, Step, elíptica...), de fuerza, equilibrio y coordinación, de estiramientos, ejercicios propioceptivos y talleres grupales de psicomotricidad y baile.

3.- OBJETIVOS: ¿PARA QUÉ SE HACE?

OBJETIVOS GENERALES:

Realizar ejercicio diario para conseguir la máxima funcionalidad del paciente y/o prevenir en la medida de lo posible su deterioro o ralentizar el mismo.

- Mejorar fuerza y resistencia.
- Aumentar la flexibilidad.
- Aumento del fortalecimiento y tonificación muscular.

Tu bienestar, nuestra motivación





- Mejorar el equilibrio y la coordinación.
- Reducir inflamación o dolores agudos o crónicos.
- Mejora la circulación sanguínea y ayuda al sistema linfático.
- Mejorar destreza y precisión
- Reducir deformidades en articulaciones.
- Conseguir un peso adecuado y saludable.
- Conseguir la autonomía en las AVDs.
- Aumentar la capacidad aeróbica y así evitar fatiga.
- Aumentar la capacidad respiratoria.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Inhibir reflejos anormales.
- Normalizar el tono (ya sea espástico o bajo tono).
- Mejorar el control postural y el control del movimiento.
- Incrementar la autonomía.
- Mejorar la movilidad activa, pasiva de las articulaciones.
- Independizar los movimientos.
- Conseguir una disociación de cintura escapular y pélvica.
- Adecuación de la sensibilidad superficial y profunda.
- Lograr destreza manual.
- Reeducar la marcha y promover una marcha autónoma.
- Mejorar las transferencias.
- Evitar la Sarcopenia o pérdida de masa muscular.
- Reducir espasticidad.

4.- DESTINATARIOS

Todas aquellas personas beneficiarias de los centros diurnos de ASPACE León:

- Centro de Día La Luz: 31 personas usuarias.
- Centro Ocupacional San Lorenzo: 5 personas usuarias.
- Centro Ocupacional Ordoño II: 13 personas usuarias.
- Centro de Día Ordoño II: 19 personas usuarias.



6.- LOCALIZACION

Los materiales se repartirán entre los distintos centros diurnos:

- Centro de Día La Luz: Carretera Carbajal s/n (Complejo San Cayetano- Pabellón San José), en León.
- Centro Ocupacional San Lorenzo: Plaza San Lorenzo nº11- Bajos, en León.
- Centro Ocupacional y Centro de Día Ordoño II: Camino Riosequino s/n, en San Feliz de Torío, León.

7.- METODOLOGIA

La rutina de ejercicio físico diario se realiza de manera individualizada para poder cubrir las necesidades de cada persona usuaria, dependiendo de la patología y características de cada una.

Se realiza una valoración por el equipo técnico de cada centro que servirá de guía para la personalización de objetivos y apoyos para cada persona.

La frecuencia de la intervención es diaria en el gimnasio de las instalaciones de cada centro diurno.

En el Centro de Día y Ocupacional Ordoño II y en el Centro Ocupacional San Lorenzo, las personas usuaria se dividen por grupos según capacidades a nivel físico y cognitivo y están divididos en cuatro turnos, donde acuden al gimnasio para realizar dichos ejercicios. Cada uno tiene asignado su horario y su tabla adaptada a cada patología y objetivos marcados.

En el Centro de Día La Luz las personas usuarias necesitan grandes apoyos y supervisión, por lo que las rutinas y objetivos que se marquen irán condicionadas por sus necesidades de apoyo además de su perfil.

8.- TEMPORALIZACION

Las personas beneficiarias tendrán una pauta continua y diaria de tratamiento.



9.- RECURSOS

- Materiales:
 - Pedalier pasivo electrónico (2 unidades).
 - Pedalier pasivo electrónico (3 unidades).
 - Bicicleta estática SC100 (2 unidades).
 - Bicicleta estática Zipro Easy (1 unidades).
 - Calentador de parafina (3 unidades).
- Recursos humanos. Fisioterapeutas.

10.- PRESUPUESTO Y COSTO DE LA EJECUCION

MATERIALES:

Tienda: Logarsalud	
Pedalier pasivo electrónico (CAL-41013-02)	
Ref: 10262496427-0	
Precio: 129,55€	
Unidades: 2	

Tienda: Logarsalud	
Pedalier pasivo electrónico MSD, uso profesional	
Ref: 5420063001151	
Precio: 398,09€	
Unidades: 3	

Tu bienestar, nuestra motivación



En ASPACE León somos 100% NATURALES. Antes de imprimir este mensaje, asegúrese de que es necesario. El medio ambiente es cosa de todos.



Tienda: Decathlon	
Bicicleta estática Berlín SC 100	
Precio: 349€	
Unidades: 2	

Tienda: Decathlon	
Bicicleta estática Zipro Easy	
Precio: 333€	
Unidades: 1	

Tienda: Amazon	
Calentador Parafina	
Precio: 34,90€	
Unidades: 3	

PRESUPUESTO TOTAL:

MATERIAL	UNIDADES	PRECIO
Pedaliér pasivo electrónico (CAL-41013-02)	2	159,10€
Pedaliér pasivo electrónico MSD, uso profesional	3	1.194,27€
Bicicleta estática Berlín SC 100	2	698,00€
Bicicleta estática Zipro Easy	1	333,00€
Calentador Parafina	3	104,70€
TOTAL:		2.489,07€

- Recursos humanos. Fisioterapeutas.

Tu bienestar, nuestra motivación



En ASPACE León somos 100% NATURALES. Antes de imprimir este mensaje, asegúrese de que es necesario. El medio ambiente es cosa de todos.



11.- EVALUACION

- **Evaluación del diseño.**

La evaluación de los aspectos relacionados con el mantenimiento diario del ejercicio físico es continuo, y se sigue un horario semanal, con tablas de ejercicios individuales pautados por la fisioterapeuta del centro (haciendo hincapié en las necesidades individuales de cada usuario del centro). En cada intervención, se lleva a cabo una evaluación continua y el conocimiento de los usuarios y el seguimiento personalizado de sus terapias, hace que esto sea posible.

- **Evaluación de la ejecución**

La ejecución del tratamiento se llevará a cabo a diario tanto en pacientes sanos como dependiendo de la gravedad del proceso y en pacientes crónicos.

- **Evaluación de resultados.**

Teniendo en cuenta la valoración inicial de cada paciente, una vez realizada cada tabla personalizada, se llevará a cabo una segunda valoración para objetivar la efectividad de la técnica.

Al finalizar el año se hace una evaluación general y poder reevaluar a cada usuario quitando o añadiendo nuevas pautas o ejercicios adaptados.

12.- TECNICAS E INSTRUMENTOS

Para la ejecución del proyecto se precisa el uso de PEDALIER Y BICICLETA ESTÁTICA Y CALENTADOR DE PARAFINA.

El Pedalier y Bicicleta Estática: facilitan el entrenamiento de la musculatura a nivel de miembros superiores e inferiores, se emplea en la rehabilitación cardiopulmonar por mejorar la resistencia aeróbica.

El Pedalier se puede usar de manera ACTIVA donde se aumenta la movilidad y se incrementa el tono y la resistencia y, de manera PASIVA para pacientes que necesitan asistencia por falta de tono o pérdida en el rango de movimiento.

Así con la utilización de la maquinaria de FITNESS se consiguen grandes beneficios anteriormente citados como son: fortalecimiento y tonificación muscular, aumento de tono, reducción de fatiga por aumento de resistencia respiratoria y aeróbica, y aumentar fuerza, resistencia y ganar en rango articular.



Con el calentador de PARAFINA se consiguen beneficios como: relajar los músculos, reducir contracturas, aliviar espasmos musculares. Aparte, ayuda a la circulación sanguínea. Y, al ser calentados los tejidos musculares, ayudan al estiramiento, la movilidad y ayudan a desinflamar los tejidos.

13. IMPACTO SOCIAL

- La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad. Se pierde masa muscular y resistencia. Los huesos se debilitan y pierden densidad ósea.
- El metabolismo se ve afectado y el cuerpo puede tener problemas para sintetizar grasas y azúcares. Los músculos se vuelven débiles y de bajo tono.
- Aumenta el peso ya que el ejercicio ayuda a quemar calorías y mantener un cuerpo y un peso saludable.
- Puede haber riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardiovasculares, diabetes o cáncer.
- Aparte también se ve afectado el bienestar mental y el estrés (aumentando el cortisol).
- Y puede aparecer pérdida de fuerza, flexibilidad, precisión, destreza y movilidad general en músculos y articulaciones.

Tu bienestar, nuestra motivación



En ASPACE León somos 100% NATURALES. Antes de imprimir este mensaje, asegúrese de que es necesario. El medio ambiente es cosa de todos.