

* Esta hoja informativa de TelAbility provee un resumen del rango de movimiento y los ejercicios para el rango de movimiento pasivo. *

Rango de Movimiento (RDM) – el rango de movimiento que una articulación puede realizar

- El rango de movimiento generalmente se mide en grados. (Por ejemplo, el rango de movimiento normal de la rodilla de un adulto es de 0°, cuando está completamente extendida, a 135° cuando está completamente flexionada.)
- La cantidad del movimiento que se considera normal, es diferente en cada articulación del cuerpo.
- El movimiento que es normal para un niño a veces es diferente en los adultos.

¿Por Qué el Movimiento es Importante?

Cuando una articulación no se mueve, o cuando no se mueve a través de su máximo rango de movimiento, el tejido alrededor de la articulación (los músculos, tendones y otro tejido blando) se pone estrecho. A través del tiempo esta estrechez puede hacerse permanente. Esto es particularmente importante durante los años de crecimiento. Una pérdida en el rango de movimiento puede causar las contracturas de las articulaciones (cuando la unión se pone tieso), deformidades, una disminución del funcionamiento y puede hacer más difícil cuidar a la persona. También puede provocar la necesidad de hacer cirugía. Los niños con movilidad limitada a veces pueden perder parte de su rango de movimiento, lo cual puede ser causado por la debilidad, la espasticidad o la inmovilización debido a una cirugía u otro tratamiento.

¿Qué son Ejercicios para el Rango de Movimiento?

Una estrategia para tratar de mantener el buen rango de movimiento es la práctica diaria de ejercicios para el rango de movimiento pasivo. “Ejercicios pasivos” quiere decir que alguien está moviendo al niño en vez que el niño está utilizando sus propios músculos para moverse. Los ejercicios para el rango de movimiento pasivo se puede hacer específicamente como ejercicios o como actividades que están modificadas para hacer con el niño como parte de su rutina diaria (por ejemplo, moviendo las piernas a través de su máximo rango de movimiento mientras que se cambia el pañal del niño o mientras se le está bañando).

Las Articulaciones se Mueven en Muchas Direcciones

Muchas veces no estamos conscientes que nuestras articulaciones se mueven en muchas diferentes direcciones. Por ejemplo, podemos mover el brazo (que se mueve en la articulación del hombro) por adelante y por atrás, al lado, arriba de la cabeza, cruzando el pecho y hasta que podemos rotarlo para alcanzar la espalda. El mantenimiento del rango de movimiento por todas estas direcciones es importante para las actividades funcionales diarias. Entonces, es importante hacer ejercicios por todas las diferentes direcciones del movimiento en cada articulación.

El Movimiento se Siente Bien

- Ejercicios suaves para el rango del movimiento pueden ser relajantes y sentir bien al niño.
- Generalmente se debe hacer lentamente sin causar dolor (no se debe estirar la articulación al punto de causar dolor por cualquier dirección).
- La música, rimas o cuentos pueden entretener al niño y relajarlo mientras que hacen los ejercicios.
- Haciendo los ejercicios durante o después de una bañera tibia puede ayudar a relajar los músculos.

Nota: El doctor o terapeuta de su niño puede dar ejercicios específicos o instrucciones para su niño dependiendo de sus necesidades particulares.

Autor: Darlene Sekerak, PT, PhD

Información de Contacto: dsekerak@med.unc.edu

Traducido por: Sheryl Belshaw-Ponciano, MA

Última Revisión: 31 de Diciembre 2003

Referencia:

Kisner C, Colby LA Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques. 2002 FA Davis Company. Philadelphia, PA 844p.