Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC FORMATO DE ACTA DE INTERVENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Y CUIDADOR/A ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAUL VIGENCIA 2025**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

DATOS DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD	
NOMBRE COMPLETO DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD: Moisés Aron Muñoz Isaza	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** **27-08-2025**
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A Luz Miriam Muñoz Isaza	

PROFESIONAL QUE REALIZA LA INTERVENCIÓN		
NOMBRE DEL PROFESIONAL	**PROFESIÓN**	**TELÉFONO DE CONTACTO**
Juliana Perez Jaramillo	**Fisioterapeuta**	**3212298273**

TIPO DE INTERVENCIÓN REALIZADA	
Primera visita: Aplicación de escalas	
Segunda visita: plan de recomendaciones	**X**
Tercera visita: seguimiento	

PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO A LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

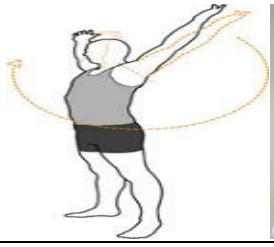
PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realiza visita 2, en la cual se entrega plan de recomendaciones a persona con discapacidad y su cuidador/a , se explica de manera clara y se resuelven dudas surgidas en esta visita
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de intervención fisioterapéutico tiene como objetivo mantener rangos de movilidad articular global a través de movilizaciones articulares y estiramientos

DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES A REALIZAR EN EL PLAN DE RECOMENDACIONES, PASO A PASO:

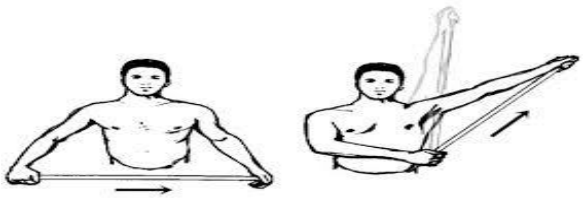
En posición bípeda (de pie) o sedente (sentado), eleve los brazos hacia arriba, atrás, hacia los lados y hacia el frente, de cada ejercicio realice una serie de 10 repeticiones; cada semana aumente la cantidad de series y repeticiones, (recuerda revisar la postura al inclinarte y apretar el abdomen para proteger la zona lumbar).



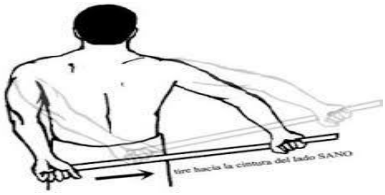




Con una vara (palo de escoba), tomar con las dos manos y empujar una mano a un lado y después al otro, revise que el brazo hacia dónde va la vara se eleve de manera lateral, hágalo a tolerancia, si encuentra dolor suspenda hasta donde llegue el movimiento del brazo, repítalo 10 veces a cada lado.



De pie (posición bípeda), coloque una vara por detrás del cuerpo, soportando con las dos manos a cada punta de la vara y con ambas manos eleva atrás, repetir 10 veces, si logra llegar atrás trate de sostener 8-10 segundos, secundario a estos ejercicios elevar atrás y llevar a un lado y al otro (derecho – izquierdo), 10 veces a cada lado.

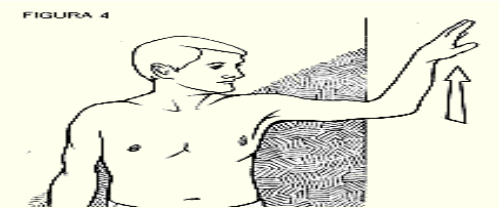


De frente a una pared coloque sus manos apoyadas y desplácelas hacia arriba al llegar al final del movimiento trate de mantener de 8-10 segundos y devuélvalas abajo, tenga en cuenta el dolor y llévelas a tolerancia no sobre esfuerce los brazos.



Fig. 3

De medio lado contra una pared, desplace el brazo de medio lado hacia arriba, tenga en cuenta la postura, espalda recta sin inclinarla, el hombro debe estar lineal al oído, lleve a tolerancia el movimiento y repítalo de 8-10 veces.



Apoyado frete a una pared coloque sus manos a nivel de los hombros y empuje hacia atrás, devuelva el cuerpo soportando su propio peso (flexión de pecho contra la pared), repítalo 6-8 veces, haga 5 repeticiones de este ejercicio.



Con una banda elástica, sino tiene con una media velada o vendaje, agárrela con su mano de la punta y la otra colóquela bajo su pie y lleve el brazo con el codo extendido de frente (a.), de igual forma llévelo de lado (b), repita cada ejercicio 10 veces, intente hacer los ejercicios 2 veces al día.

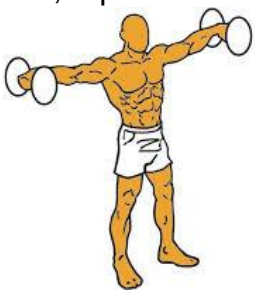




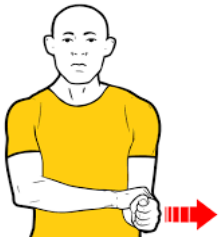
Abducción de hombro con banda de ejercicio

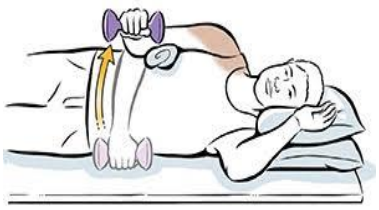
En posición de pie (bípedo), con una pesa de 1-2 o 3 libras dependiendo el soporte de carga que tolere, sino tiene pesas, utilice algún objeto con peso; eleve de frente el brazo, sostenga 8-10 segundos y baje despacio, repitiendo 6 veces el ejercicio (a), después realiza el ejercicio elevando de lado el brazo sostenga 8-10 segundos y baje despacio, repitiendo 6 veces el ejercicio (b).



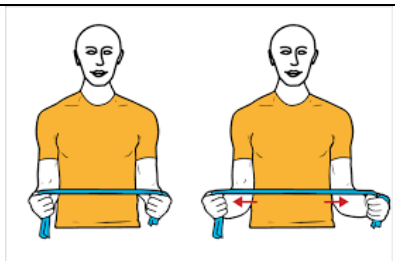


En posición sentado (sedente), con el codo flexionado a 90° pegado al cuerpo con una mancuerna en la mano de 1-2 o 3 libras dependiendo el soporte de carga (a tolerancia), o con algún implemento con peso; lleve afuera la mano con la pesa, repita 10 veces el ejercicio, 1 segundo cada movimiento, lo puedes modificar en posición acostado de medio lado con el brazo sobre el cuerpo codo flexionado a 90° lleve afuera la mano con la pesa, repita 10 veces, 1 segundo cada movimiento.

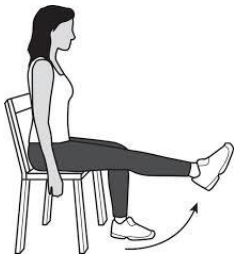




Con una banda elástica, vendaje o media velada, dependiendo la tolerancia, coloque sus codos pegados al cuerpo flexionados a 90°, e intente abrir la banda con las manos sin despegar los codos, repita el ejercicio 8-10 veces sosteniendo 5 segundos el movimiento.



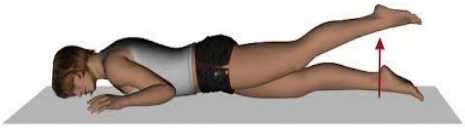
Sentado en una silla, extendiendo la rodilla, vuelva a la posición inicial. Realizar 2 series de 10 repeticiones en cada pierna.



Acostado de lado, levante la pierna que esta libre. Realizar 2 series de 10 repeticiones



Acostada boca abajo, levanta una pierna extendida, volver a la posición inicial. Realizar 2 series de 10 repeticiones, en cada pierna.



Acotada boca abajo, flexione y extienda las rodillas. Realizar 2 series de 10 repeticiones

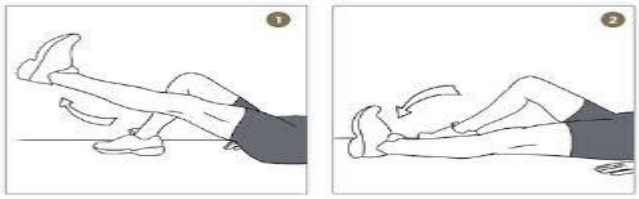




Acostado boca arriba, deslice el talón, hasta flexionar la rodilla, realizando el movimiento completo, vuelva a la posición inicial. Realizar 2 series de 10 repeticiones, en cada pierna



Acostado boca arriba, flexiona una rodilla, levante la pierna extendida, sin sobrepasar la otra pierna. Realizar 2 series de 10 repeticiones cada pierna



Acosta boca arriba, flexione una rodilla y extiéndala en el aire. Realizar 2 series de 10 repeticiones en cada pierna.



Acostado boca arriba, o sentado con las rodillas extendidas, poner uan pelota o rollo de toalla debajo de la rodilla, sostener por 8 segundos, realizar 10 repeticiones en cada pierna.



Acostado boca arriba, con las rodillas flexionadas, poner una pelota o rollo de toalla en la mitad de ellas y aprestar por 8 segundos, realizar 10 repeticiones .



PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO AL CUIDADOR/A DE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

PROFESIONAL EN FISIOTERAPIA

TEMA O TEMAS A ABORDAR:	Se realiza visita 2, en la cual se entrega plan de

	recomendaciones a persona con discapacidad y su cuidador/a , se explica de manera clara y se resuelven dudas surgidas en esta visita
OBJETIVO DEL PLAN DE RECOMENDACIONES:	El plan de recomendaciones de la cuidadora estará enfocado en disminuir sintomatología dolorosa en hombro a través de estiramientos y ejercicios de fortalecimiento muscular.

DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES A REALIZAR EN EL PLAN DE RECOMENDACIONES, PASO A PASO:

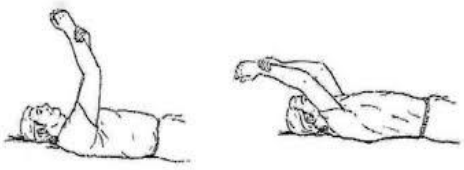
Pendular de pie: Balancear el brazo relajado, a modo de péndulo, hacia delante-atrás, hacia dentro-fuera y haciendo círculos. Realizar 2 series de 10 repeticiones para cada dirección



Flexión con deslizamiento sobre una mesa: Deslizar hacia delante la mano y el antebrazo por la superficie de la mesa, inclinando el tronco hacia delante, facilitando que la mano se aleje del tronco. Realizar 2 series de 10 repeticiones



Elevación asistida del brazo Elevar el brazo, ayudándose con la mano contraria, hasta la altura que el dolor permita. Realizar 2 series de 10 repeticiones



Rotación externa asistida Empujar la mano del lado afectado hacia fuera manteniendo el codo en la misma posición. Realizar 2 series de 10 repeticiones



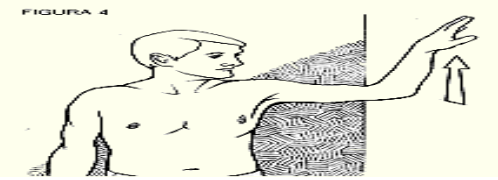
Rotación interna Desplazar la mano del lado afectado con ayuda de la mano contraria hasta la altura de la espalda que tolere. Realizar 2 series de 10 repeticiones

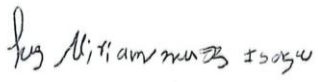
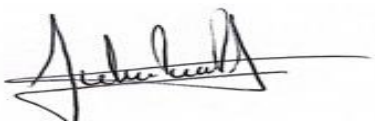



Aducción cruzada Empujar el codo hacia el hombro contralateral intentando alcanzar la escápula. Realizar 2 series de 10 repeticiones



Abducción De medio lado contra una pared, desplace el brazo de medio lado hacia arriba, tenga en cuenta la postura, espalda recta sin inclinarla, el hombro debe estar lineal al oído, lleve a tolerancia el movimiento.Reliza 2 series de 10 repeticiones.



ASISTENTES		
NOMBRE	**CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD**	**FIRMA**
Luz Mirian Muñoz Isaza	Cuidadora	
Juliana Pérez Jaramillo	Profesional del área de fisioterapia. Plan de Intervenciones Colectivas.	
Joan Valentina Ocampo Herrera	Coordinadora Plan de Intervenciones Colectivas.	