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: Yerovik Trejos Quintero	**FECHA DE INTERVENCIÓN:** 02-08-2025
DATOS DE LA PERSONA CUIDADORA	
NOMBRE COMPLETO DEL CUIDADOR/A Eliana Marcela Quintero Grajales	

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	

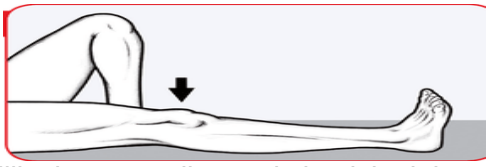
PLAN DE RECOMENDACIONES DIRIGIDO A LA PERSONA CON DISCAPACIDAD

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 estará enfocado en disminuir sintomatología dolorosa de rodillas a través de ejercicios de movilizaciones articulares y estiramientos musculares

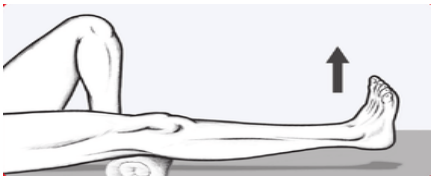
DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES A REALIZAR EN EL PLAN DE RECOMENDACIONES, PASO A PASO:

Acostado boca arriba doblar una rodilla, la que realizara el ejercicio debe de estar extendida, los dedos de los pies mirando hacia arriba, la rodilla debe hacer presión hacia la cama, sosteniendo por 10 segundos, realiza 10 repeticiones por cada rodilla

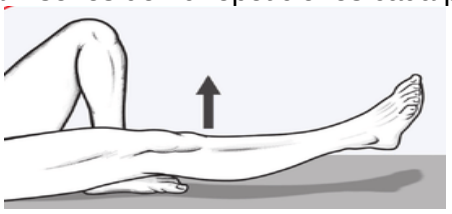


Acostado boca arriba doblar una rodilla, la que realizara el ejercicio debe tener una toalla enrollada por debajo,

estirar la pierna completamente, los dedos de los pies mirando hacia arriba, sosteniendo por 10 segundos, realiza 10 repeticiones por cada rodilla



Acostado boca arriba doblar una rodilla, la que realizara el ejercicio debe tener subir a 45 grados de la cama, manteniéndola por 5 segundos, realiza 2 series de 10 repeticiones cada pierna.



De pie con la espalda contra una pared, empieza a dar pasos hacia adelanta sin alejar tu espalda de la pared, mantén los pies a la misma distancia de las caderas. Desliza la cadera hacia abajo hasta que quede al nivel de las rodillas. Mantén de 20 a 30 segundos, Realiza 10 repeticiones



De pie dando la espalda a una silla, baja de manera controlada con los pies separados al ancho de los hombros, siempre con la espalda recta, bajando hasta la altura la silla, vuelve a subir, realiza 2 series de 10 repeticiones



Levantamiento de talones: De pie con los pies separados a la misma distancia de los hombros, puedes apoyarte ligeramente en una pared para mantener el equilibrio, Levanta las puntas de los pies evitando inclinarte hacia adelante, manietenes la posición por 2 segundos, repite 2 series de 10 repeticiones



Equilibrio en una pierna: Empieza de pie, erguido y llevando la carga a la pierna izquierda mientras dobla ligeramente la rodilla. La rodilla derecha debe estar doblada para mantener el pie en el suelo. Las caderas también deben permanecer en su nivel normal y mantener su posición durante al menos un minuto , realiza

5 repeticiones en cada pierna



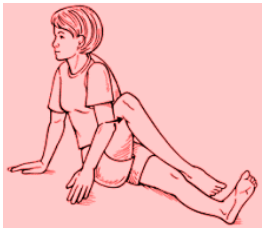
Caminar en punta de pies: levántate sobre los dedos de los pies. Después, da 30 pasos sobre tus dedos de los pies mientras apuntan en una dirección recta hacia adelante. Otros 30 pasos de la misma forma, pero esta vez la dirección debe ir hacia afuera y otros 30 con la dirección hacia adentro.



Caminar en talones: levanta los dedos de los pies, párate sobre tus talones y da un paseo por 30 pasos hacia adelante. De igual forma, ejecútelo nuevamente con 30 pasos apuntando hacia adentro y hacia afuera. Para buscar un poco más la fuerza y la flexibilidad de las rodillas, repítelo de nuevo de una manera más rápida.



Estiramiento de la banda iliotibial Sentado con miembro inferior a estirar flexionado, gire su tronco hacia la derecha y use su brazo izquierdo para "empujar" su pierna derecha. Usted deberá sentir el estiramiento en su nalga derecha y en la parte externa de su muslo derecho. Sostenga por 20 segundos, realice 5 repeticiones de cada pierna



Estiramiento de la banda iliotibial Colóquese como se muestra, con su pierna derecha cruzada en frente de su pierna izquierda. Sostenga las manos juntas y muévalas hacia el suelo. Usted deberá sentir estiramiento en la parte externa de su muslo izquierdo. Sostenga por 20 segundos, realice 5 repeticiones en cada pierna



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

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 tiene como finalidad incorporar a sus actividades de la vida diaria las pausas activas e higiene postural para evitar desórdenes osteomusculares

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

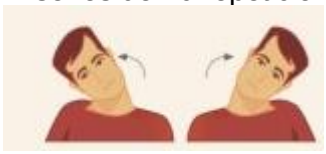
Mirar a los lados: Sentados en la silla, con la mirada al frente y sin bajar ni subir la cabeza, mirar hacia la derecha, mantener la postura, mirar al frente, mantener la postura, y mirar hacia la izquierda, manteniendo de nuevo la postura. Realiza 2 series de 10 repeticiones



Mirar hacia abajo. En la misma posición de antes, bajar lentamente la cabeza hasta que notemos que nos tira de atrás y mantenemos la postura. Realiza 2 series de 10 repeticiones



Llevar oreja al hombro. En la misma posición llevamos la oreja al hombro sin levantar el hombro hacia el que vamos. Primero lo haremos hacia un lado, después pasaremos por el centro, descansaremos e iremos a continuación hacia el otro lado. Realizar 2 series de 10 repeticiones



ZONA DORSAL

Movimiento con los brazos hacia arriba: Sentado en la silla, llevar los brazos simultáneamente hacia el techo cruzando las manos cuando lleguemos arriba desde ahí hacer como si quisiéramos tirar más hacia arriba y mantener esa postura por 20 segundos, realizar 6 repeticiones



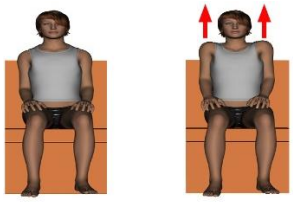
Movimiento con los brazos hacia atrás: Sentados en la silla, las manos a la nuca y desde ahí llevaremos los codos hacia atrás todo lo que se pueda, una vez que lleguemos, mantendremos la postura. Sostener por 20 segundos, realizar 5 repeticiones



Movimiento con los brazos hacia adelante. Sentados en la silla, espalda apoyada en el respaldo, llevaremos los brazos hacia adelante con las palmas de las manos mirando al frente, como si quisiéramos empujar una pared imaginaria. Sostenemos por 20 segundos, realizamos 6 repeticiones



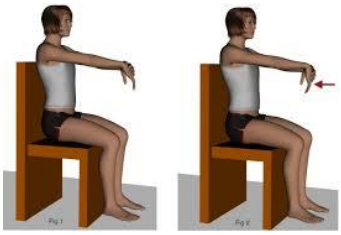
En posición sedente (sentado). Trata de elevar los hombros, sin mover. Realiza 2 series de 10 repeticiones.



5.Rotación dorsal: Sentados en la silla mirando al frente, los pies apoyados en el suelo, giramos como si fuéramos a coger algo que tuviéramos detrás sin mover los pies, dirigiendo los brazos hacia el respaldo, mantendremos la postura por 20 segundos, 6 repeticiones a cada lado.



De pie o sentado estire el brazo hacia al frente y flexione la muñeca. Sostenga por 20 segundos, realizar 5 repeticiones



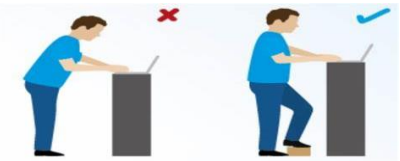
Higiene postural de pie y al caminar

Situar el material de trabajo a una altura adecuada, evitando flexionar la espalda de forma repetida.

Utilizar reposapiés cuando se está de pie durante periodos prolongados, situándolo bajo uno y otro pie de forma alternativa. Esto ayuda a relajar el psoas ilíaco, aplanando la curva lumbar.

Caminar con la espalda y la cabeza erguidas, evitando ir encorvado con los hombros hacia adelante.

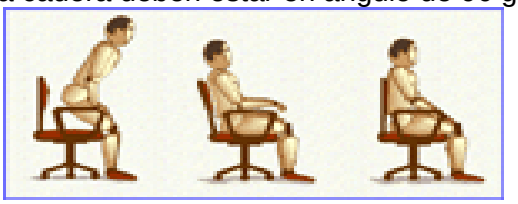






Higiene postural en posición sedente

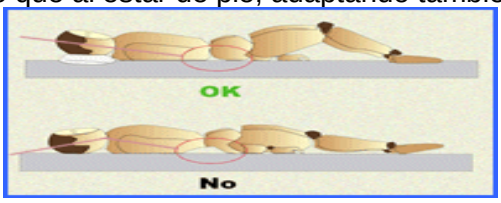
Con respecto a la altura de la silla, debe asegurarse de apoyar los pies al suelo y mantener las rodillas a nivel de la cadera. El respaldo debe respetar las curvaturas normales de la columna, principalmente la curvatura lumbar. Además, la rodilla y la cadera deben estar en ángulo de 90 grados cada uno.



Higiene postural acostado

Acota boca arriba

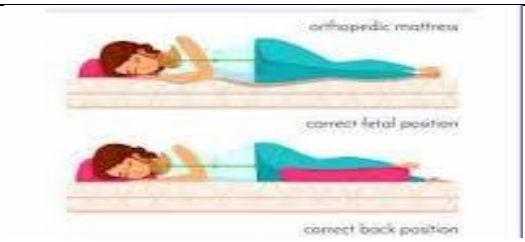
Si duerme boca arriba la almohada relativamente fina debe asegurar que la columna cervical forma con la columna dorsal el mismo ángulo que al estar de pie, adaptando también una almohada debajo de las rodillas



Acostado de lado

Si duerme boca arriba la almohada relativamente fina debe asegurar que la columna cervical y una almohada firme en la mitad de las piernas

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



Higiene postural al levantar peso

Agachándose con rodillas flexionadas y los pies ligeramente separados, y espalda recta. Cuando agarre la carga manténgala cerca de su cuerpo y levántese estirando las piernas manteniendo y la espalda recta.



Higiene postural al planchar y lavar platos

La mesa de planchar y el fregadero deben estar a la altura de su ombligo, así la columna no tendrá que flexionarse. Utilizando un descansa pies (tipo banco o grada pequeña) y alterne un pie tras otro.



ASISTENTES		
NOMBRE	**CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD**	**FIRMA**
Eliana Marcela Quintero Grajales	Cuidadora	Eliana M.Q.G
Juliana Pérez Jaramillo	Profesional del área de fisioterapia. Plan de Intervenciones Colectivas.	
Joan Valentina Ocampo Herrera	Coordinadora Plan de Intervenciones Colectivas.	