ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: _____ Comunidad de Cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: __ Tierra de Sol

1.2 Localidad: Usaquén

2. Linea: Cuerpo y Mente___

2.1. Fecha de Ejecución:

3	8	2022	al	26	8	2022	

2.2. Nombre del encuentro: Me Movilizo ¨Balonterapia¨.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Fair Yancy Castrillón Ramírez

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Mejorar la calidad de vida de las personas mayores con movilidad reducida por medio de ejercicios en balón

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Mantener la movilidad articular en columna, brazos y miembros inferiores desde las diferentes posturas por medio de un balón.
Mantener la actividad motora voluntaria.
Mejorar la postura.
Mantener el control postural presente en algunos participantes.
Promover la circulación.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Se le llama rehabilitación con pelota o balonterapia a una práctica de ejercicios sobre un balón de material duradero y resistente para que lo pueda usar personas con graves problemas de movilidad, se utiliza para aliviar dolores de espalda, mejorar la sensación de equilibrio pues estimula el sistema vestibular, permite realizar descargas de peso desde la posición prona y supina, aumenta la movilidad articular, es más cómodo realizar terapia por medio del balón ya que facilita los cambios posturales y la movilización de la columna y cadera, por tal motivo, se implementó esta técnica con el fin de mantener la capacidad funcional de las personas mayores con movilidad reducida en la comunidad de cuidado, se requiere de un balón bien inflado de un tamaño estándar en el que se pueda trabajar a todos los participantes, una colchoneta, cama o camilla. y abstenerse de colocar a la persona después de ingerir alimentos ya que la posición y los movimientos pueden ocasionar vomito. La actividad se desarrollara de manera individual ya que se requiere apoyo en la manipulación de la persona mayor durante el tiempo que este sobre el balón. También se requiere de un salón espacioso donde se colocara música ambiental y esencia de jazmín como aromaterapia para hacer más agradable la actividad. Se da inicio con un saludo y se explica cómo será la metodología a desarrollar, para este taller se requiere previo movilizaciones pasivas suaves a

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

A continuación, se realiza la descripción de las actividades desarrolladas en el mes de agosto.
Día 3 de agosto: persona mayor boca abajo con los brazos extendidos sobre el balón, se estiran sus brazos permitiendo una elongación de hombros y escapulas, luego se coloca al participante de rodillas que su tronco quede apoyado sobre el balón y se procede a movilizar la pelvis hacia adelante y atrás, se llevan los brazos hacia adelante permitiendo estirar la espalda y también sobre el balón completamente, boca abajo se llevan sus piernas y caderas hacia atrás permitiendo una extensión de cadera y contracción del glúteo mayor y espinales bajos como también un estiramiento del psoas. Posterior se realiza un balaceo muy suave y estimular su sistema vestibular. Personas atendidas 5. Duración de la actividad 30 minutos por persona.
Día 5 de agosto: La persona mayor se coloca boca abajo realizando un balanceo suave estimulado su sistema vestibular hacia delante, atrás y a los lados, luego se extiende la caderas y pelvis hacia atrás permitiendo romper patrón flexor de cadera y estiramiento de columna vertebral como también movilización de escapula y hombros de manera gradual y a tolerancia. Las personas trabajadas el día de hoy presentan un alto compromiso motor y zonas de presión sacras, cantidad de personas atendidas 2 con una duración de 30 minutos por participante.
Día 8, 10 y 11 de agosto. Antes de la actividad se realiza masaje sedativo a las personas participantes por 5 minutos en miembros inferiores, activación de la circulación y estimulación sensitiva. Persona mayor boca arriba con las piernas sobre el balón, se realizan movimientos rotacionales de cadera hacia la derecha y la izquierda , movilizaciones activo asistidas estirando y doblando las piernas con ayuda del balón, ejercicios de subir y bajar la cadera y pelvis, promover la apertura de cadera colocando el balón entre la cara interna de las piernas de manera suave a tolerancia, por ultimo subir y bajar de manera alterna la pierna derecha y luego la izquierda, debajo y encima del balón. estos ejercicios promueven la movilidad articular, mantener fuerza muscular y mantener las habilidades básicas motoras en miembros inferiores. Personas atendidas 7 con una duración de 40 minutos por participante.
Día 12 de agosto: Se inicia con movilizaciones pasivas en las personas mayores, posteriormente se coloca a la persona mayor sobre una colchoneta o camilla y un balón de 65 cm debajo de las piernas con el fin de elevar MMII y promover el riego sanguíneo en los participantes, se realiza ejercicios activo asistidos promoviendo a estirar y doblar rodillas 15 repeticiones. Elevación pélvica 15 repeticiones, fortalecimiento de psoas, cuádriceps, espinales bajos y glúteos medio y menor 20 repeticiones, descargas de peso en miembros superiores y fortalecimiento de estos por medio de contracciones isométricas y cadena cinética cerrada. Estiramiento y movilización escapular. 5 repeticiones. Personas atendidas 5 , duración de la actividad por persona 40 minutos.
Día 16 y 17 de agosto. Persona mayor boca abajo con los brazos extendidos sobre el balón, se estiran sus brazos permitiendo una elongación de hombros y escapulas, luego se coloca al participante de rodillas que su tronco quede apoyado sobre el balón y se procede a movilizar la pelvis hacia adelante y atrás, se llevan los brazos hacia atrás estirando pectorales y columna cervico dorsal, Posterior se realiza un balaceo muy suave y estimular su sistema vestibular. Se moviliza la región lumbosacra y se efectúa descargas de peso en rodillas con tronco sobre el balón. Duración de la actividad 40 minutos por persona. Personas atendidas 4. Previo se realizó masaje sedativo en espalda completa sobre el balón por medio del masajeador estimulando su sistema sensitivo.
Día 19 de agosto: persona mayor boca abajo con los brazos extendidos sobre el balón, se estiran sus brazos permitiendo una elongación de hombros y escapulas, luego se coloca al participante de rodillas que su tronco quede apoyado sobre el balón y se procede a movilizar la pelvis hacia adelante y atrás, se llevan los brazos hacia adelante permitiendo estirar la espalda y también sobre el balón completamente, boca abajo se llevan sus piernas y caderas hacia atrás permitiendo una extensión de cadera y contracción del glúteo mayor y espinales bajos como también un estiramiento del psoas. Posterior se realiza un balaceo muy suave y estimular su sistema vestibular. Personas atendidas 5. Duración de la actividad 40 minutos por persona.
Día 23 de agosto: Se inicia con movilizaciones pasivas en las personas mayores, posteriormente se coloca a la persona mayor sobre una colchoneta y un balón de 65 cm debajo de las piernas con el fin de elevar MMII y promover el riego sanguíneo en los participantes, se realiza ejercicios activo asistidos promoviendo a estirar y doblar rodillas 15 repeticiones. Elevación pélvica 15 repeticiones, fortalecimiento de psoas, cuádriceps, espinales bajos y glúteos medio y menor 20 repeticiones. Se atendieron 4 personas mayores. Duración de la actividad 30 minutos por persona.
Dia 25 de agosto: Antes de sta actividad se coloco el masajeador por 5 minutos en región glútea y espalda completa con el fin de relajar , posteriormente se coloca la persona mayor boca arriba con el balo debajo de las rodilla y se retroalimeta de forma verbal al participante para que que eleve la pelvis 20 veces, posterior se le indica y ayuda a doblar las rodillas y luego estirarlas, 20 repeticiones, con los piernas sobre el balón se le ayuda para que gire el tronco hacia la derecha y hacia la izquierda 5 repeticiones, posteriormente se le ayuda para que efectué movilizaciones activo asistidas estirando y doblando las piernas con ayuda del balón, ejercicios de subir y bajar la cadera y pelvis, promover la apertura de cadera colocando el balón entre la cara interna de las piernas de manera suave a tolerancia, por ultimo subir y bajar de manera alterna la pierna derecha y luego la izquierda, debajo y encima del balón. Estos ejercicios promueven la movilidad articular, mantener fuerza muscular y mantener las habilidades básicas motoras en miembros inferiores. Personas atendidas 4, duración de la actividad por participante 40 minutos.
Dia 26 de agosto: La actividad se desarrolló con dos personas mayores que presentan disminución de la movilidad a causa del tiempo prolongado en la posición sedente. Se implementó la misma técnica colocando a la persona mayor boca abajo con el tronco descargando sobre el balón y en posición de rodillas, se balancea suavemente hacia adelante, los lados y hacia atrás con el fin de estimular su sistema vestibular y sus cambios posturales, posteriormente se elevan las piernas en la misma posición para movilizar cadera y promover la extensión y la contracción isométrica de glúteos, gastrocnemios y espinales bajos. Cantidad de personas atendidas 2. Duración de la actividad 40 minutos por persona.

3.3.3. MOMENTO FINAL

Al terminar la actividad se observó las personas mayores tranquilas, algunas refieren disminución de su dolor y descanso en sus glúteos y espalda, todos toleraron la estimulación vestibular sin complicaciones. Se dejan las personas mayores en aceptables condiciones sin ninguna novedad durante la actividad. Se bajan del balón y se deja 4 minutos en supina para mayor relajación.

3.4.RECURSOS

Personas Mayores	colchonetas
Auxiliar de fisioterapia	música de relajación
Fisioterapeuta	balones
	bafle y celular con bluetooth,
	esencias de jazmin
	masajeador
	humidificador

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Durante la implementación de la actividad se evidencia una mayor tolerancia de las personas mayores en el balón ya que soportaron por más tiempo la estimulación vestibular sin alterasen, se relajó n y disminuyo la tensión en la región lumbosacra y en pelvis, minimizando la presión en esta zona por el tiempo prolongado en sedente. Se elongo y promovió a la extensión de la columna vertebral revertiendo la extensión constante por actitud postural, también se movilizo cintura escapular y hombros. Se aumentó la actividad motora voluntaria en algunos adultos mayores especialmente en miembros inferiores. Total de personas mayores atendidas durante el mes 38 participantes.

Fecha de evaluación del encuentro: 3,5,8,10,11,12,16,17,19,23,25 y 26 de agosto del 2022

Nombre del profesional que evalúa: Fair Yancy Castrillón Ramírez

Cuidado Integral

Actividad Me Movilizo ¨Balonterapia¨.

Fecha de la actividad:3, 5, 8, 10, 11, 12, 16, 17, 19, 23, 25 y 26 de agosto del 2022

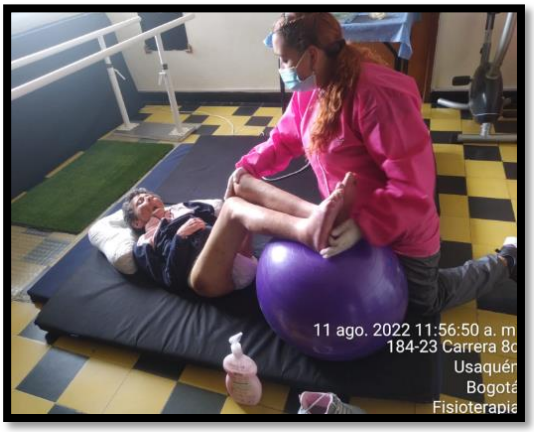









10 ago. 2022 3:01:39 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


11 ago. 2022 11:56:50 a. m
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


12 ago. 2022 11:44:48 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


12 ago. 2022 3:33:58 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


16 ago. 2022 3:54:04 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia

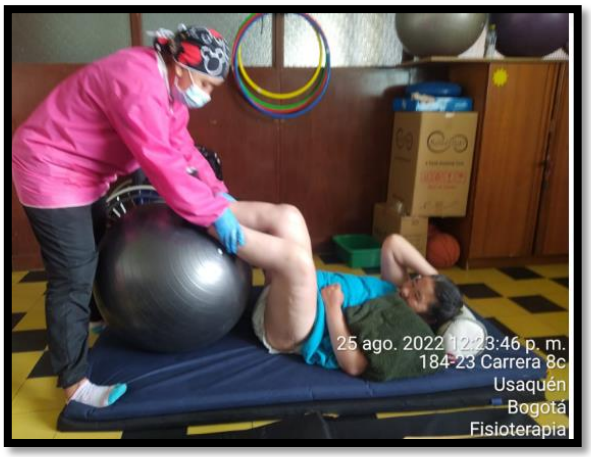

17 ago. 2022 11:16:09
233° SW
Número de índice: 1452

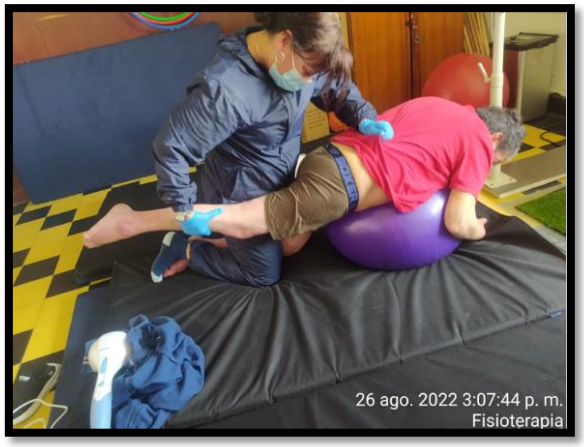

19 ago. 2022 12:10:23 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


Carrera 8C 184-23
Bogotá 110141
Colombia
19 de agosto de 2022, 3:44:44 p.m.


23 ago. 2022 4:12:34 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


23 ago. 2022 2:52:27 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


25 ago. 2022 12:23:46 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


26 ago. 2022 3:07:44 p. m.
Fisioterapia