

# Rehabilitación y terapia

El éxito de la rehabilitación depende de varios factores, como el nivel de amputación, el ritmo de curación, las consideraciones psicosociales, el nivel de aceptación, la condición física, la dieta, el apoyo social y la motivación personal. La fisioterapia y la terapia ocupacional lo ayudan a recuperarse y progresar tras la amputación trabajando la fuerza muscular, la coordinación, la independencia en las actividades cotidianas y entrenándolo para usar la prótesis.

## SU EQUIPO DE REHABILITACIÓN

Los principales integrantes de su equipo de rehabilitación son los siguientes:



### Terapeuta ocupacional

El terapeuta ocupacional se dedica a facilitar la adaptación a las actividades de la vida cotidiana tras la amputación. Esto puede abarcar desde el cuidado personal básico hasta las tareas domésticas y el cuidado de otras personas, el trabajo, las aficiones y las actividades de ocio, la coordinación de las modificaciones de la casa y el vehículo, y el entrenamiento sobre el uso de la prótesis.

Puede sugerirle estrategias de modificación y adaptación que le permitan ser más independiente y volver a hacer lo que quiere y necesita. El terapeuta ocupacional puede trabajar para aumentar la fuerza, la amplitud de movimiento y la coordinación.



### Fisioterapeuta

También puede trabajar con un fisioterapeuta durante el proceso de rehabilitación. Pueden ayudarlo a trabajar en el fortalecimiento del tronco y el resto del cuerpo, así como a evaluar su equilibrio y desarrollar un programa de ejercicios para abordar de forma única el acondicionamiento y la forma física.

## EL PROCESO DE REHABILITACIÓN

La rehabilitación tiene dos fases. El entrenamiento preprotésico tiene lugar antes de recibir la prótesis, y el entrenamiento protésico, después de recibirla. Estas dos fases pueden desarrollarse simultáneamente dependiendo de su recorrido de rehabilitación único.

### TERAPIA PREPROTÉSICA

Por lo general, la fase preprotésica comienza en el hospital y continúa en un centro de rehabilitación para pacientes hospitalizados o en el hogar. Durante este periodo de recuperación, lo principal es la cicatrización de la incisión quirúrgica y la prevención de complicaciones como la rigidez articular y las infecciones. Durante este tiempo, su terapeuta trabajará con usted en:

#### Actividades de la vida diaria (AVD)

Recuperar la independencia durante las tareas de autocuidado será el enfoque inicial en la terapia. Esto incluye cuidar del muñón mientras se cura, así como ocuparse de sus necesidades diarias, como comer, vestirse, bañarse e ir al baño.

**Cuidado de la extremidad.** Aprenderá a cuidar, masajear y acondicionar la extremidad. Esto ayudará a reducir la sensibilidad, desensibilizar la extremidad, fortalecer los músculos, sostener



For more information, scan the code  
or visit [HangerClinic.com/ULResources](https://www.hangerclinic.com/ULResources).

\* Hanger Clinic: Upper Limb Prosthetic Specialty Network

(07/25) ©2025 HANGER CLINIC

los tejidos y aumentar el flujo sanguíneo saludable para reducir la inflamación y acelerar la curación. También puede empezar a tratar diferentes tipos de dolor durante esta fase de la rehabilitación.

A medida que se cure, el muñón cambiará de forma y tamaño. Comenzará un programa guiado por el terapeuta para reducir la hinchazón y dar forma a la extremidad. Esto mejorará el dolor y la sensibilidad, además de garantizar que la prótesis se ajuste y funcione bien.

- **Estiramientos y flexibilidad.** Los estiramientos lo ayudarán a mantener la longitud de los músculos y evitar la rigidez, así como a aumentar la flexibilidad y la amplitud de movimiento. Ambos son importantes para el bienestar general, el movimiento y la reincorporación a las actividades, así como para prevenir lesiones por uso excesivo en el futuro.
- **Fuerza y acondicionamiento cardiovascular.** Comenzará a recuperar la fuerza perdida durante el tiempo de recuperación, así como a adquirir la fuerza que necesita para realizar las actividades diarias con una nueva mecánica corporal. Incluso, puede iniciar el proceso de adquirir el control motor y la fuerza necesarios para utilizar una prótesis en el futuro. A medida que su fuerza y habilidad mejoren, el programa de rehabilitación avanzará. Esto suele incluir el mantenimiento de la salud de las articulaciones restantes y del lado no amputado, desarrollando la conciencia de la simetría corporal y centrándose en la postura de las extremidades superiores y del tronco durante las actividades cotidianas. Esto ayudará a prevenir las lesiones por uso excesivo.

## TERAPIA PROTÉSICA

Una vez que reciba la prótesis, comenzará a utilizarla durante la fisioterapia y la terapia



ocupacional, y aumentará gradualmente el tiempo de uso según el programa de atención establecido por su protesista. En esta fase, la terapia puede ser individual con los terapeutas, grupal o ambas, según el plan de atención. También aprenderá algunos ejercicios para hacer por su cuenta. Es importante ser constante con el programa en casa.

Comenzará aprendiendo los aspectos básicos de la prótesis: cómo ponérsela y quitársela, cómo ajustarla y cómo mantenerla limpia. Luego, trabajará en el control básico del aparato, que incluye la coordinación, la fuerza y la resistencia, para que se sienta más cómodo en el manejo de los componentes. A medida que avance, su terapeuta ocupacional lo guiará en tareas más difíciles y le enseñará estrategias para incorporar el dispositivo en sus actividades diarias. Se añadirán ejercicios más avanzados para ayudarlo a volver al nivel funcional más alto que le permita su lesión.

## LA IMPORTANCIA DE LA ACTITUD

La paciencia, la perseverancia y el positivismo son fundamentales para una rehabilitación exitosa. Establezca objetivos que sean importantes para usted. Puede confiar en que su equipo terapéutico se asegurará de que sus objetivos sean adecuados e inspiradores y le ayudará a alcanzarlos en un plazo razonable. A medida que tenga éxito en el camino, se sentirá con fuerzas para seguir avanzando.



For more information, scan the code  
or visit [HangerClinic.com/ULResources](https://www.hangerclinic.com/ULResources).

\* Hanger Clinic Upper Limb Prosthetic Specialty Network

(07/25) ©2025 HANGER CLINIC