

Terapias de Rehabilitación para Manejar los Efectos Secundarios de la EICH Crónica

Viernes 5 de mayo de 2022

Presentadores:

Carly Cappozzo MSOT, OTR/L MD Anderson Cancer Center de la Universidad de Texas

Rachael Petrie, MS, OTR/L, MSCS, UofL Health Brown Cancer Center

Paulette Taku PT, DPT, Anderson Cancer Center de la Universidad de Texas

La duración de la Presentación es de 36 minutos.

Resumen: La enfermedad crónica de injerto contra huésped (EICH) puede dificultar la realización de muchas actividades diarias. Este video muestra varios ejercicios para mejorar la flexibilidad y la fuerza, así como algunos dispositivos de adaptación que pueden facilitar la realización de las actividades diarias rutinarias. Descargue las diapositivas del orador para obtener instrucciones impresas e ilustraciones de los ejercicios y dispositivos que se muestran en el video.

Muchas gracias a Kadmon, una empresa de Sanofi, cuyo apoyo ayudó a hacer posible esta presentación.

Destacados:

- Los esteroides que se usan para tratar la EICH causan debilidad muscular, particularmente en la región de la cadera y el tronco, lo que dificulta levantarse de una posición sentada, subir escaleras y estirarse por encima de la cabeza. Un programa de fisioterapia que incluya ejercicios de fuerza y estiramiento puede ayudar a restaurar la fuerza y la flexibilidad muscular.
- La forma más efectiva de mejorar la rigidez de las articulaciones, el rango de movimiento restringido y las contracturas de las articulaciones es con estiramientos de baja intensidad sostenidos durante 30 a 60 segundos. Una molestia leve mientras se estira está bien, pero el dolor no.
- Un terapeuta ocupacional puede proporcionar dispositivos de adaptación para ayudarlo a mantenerse independiente, ahorrar energía, mantener la seguridad, reducir las caídas y reducir la frustración mientras realiza las tareas diarias. Las férulas y los yesos, fabricados para satisfacer las necesidades de una persona, pueden ayudar a mejorar la extensión y la flexibilidad de los dedos, las muñecas, los codos, los hombros y los tobillos.

Ejercicios que se muestran en este Video:

(03:45) **Flexión de cadera isométrica:** alterna para fortalecer los músculos centrales.

(04:39): **Casa de Molusco** para fortalecer los músculos laterales de la cadera.

(05:19): **Marchar** para fortalecer los músculos delanteros de la cadera y facilitar el levantarse de una silla.

(05:45): **Sentado-a-parado** para fortalecer los músculos centrales y de las piernas y hacer que sea más fácil levantarse de una silla.

(06:19): **Puentes** para fortalecer los músculos de la cadera, el core y la espalda.

(09:56): **Flexión de hombro** para ayudar a alcanzar la cabeza.

(11:27): **Apertura de pecho** para los músculos del pecho y la parte delantera de los hombros.

(12:44): **Extensión de muñeca y Flexión de muñeca** para ayudar a agarrar objetos, escribir en un teclado y poner peso en las manos.

(15:04): **Rotación externa de la cadera** para ayudar a entrar y salir de un vehículo, subir escaleras y alcanzar los pies.

(16:12): **Dorsiflexión de tobillo** para que sea más fácil caminar sin tropezar, subir y bajar escaleras y pisar el acelerador en un automóvil.

(17:30): **Estiramiento lateral del cuerpo** para ayudar a alcanzar la cabeza y vestirse.

(18:16): **Estiramiento de rotación del tronco** para ayudarlo a mirar por encima del hombro o detrás de usted, como cuando conduce un automóvil.

Dispositivos Adaptables que se muestran en este Video:

(23:46): **Agarrador BirdRock** para alcanzar y recoger objetos pequeños, grandes y pesados, y ayudar a vestirse.

(22:47): **Aplicación de Teléfono Seeing AI** ayuda con el reconocimiento facial, el reconocimiento ambiental y puede leer en voz alta material impreso e información contenida en códigos de barras.

(24:37): **Freedom Wand** facilita el afeitado, la ducha y el baño.

(26:29): **Aplicador de Loción** permite aplicar loción en áreas difíciles de alcanzar sin necesitar de otra persona.

(27:41): **Slippie Gator** y **Sock Aid** ayudan a ponerse medias y mangas de compresión.

(31:41): **Férula de Ortesis de Mano** para dar un buen estiramiento a los dedos.

(32:38): **Enyesado Removable Hand and Finger Intrinsic Plus** estira la muñeca, los dedos y el pulgar.

(33:13): **Enyesados Removibles Hechos a Medida** para mejorar la extensión del codo y la flexibilidad del tobillo.

(34:23): **Inodoro junto a la cama** para ayudar con el baño.

(35:44): **Ted Transfer Bench** para que sea más fácil entrar y salir de las bañeras.

Transcripción de la Presentación:

(00:01): [Marla O'Keefe] **Introducción.** Hola, mi nombre es Marla O'Keefe. Bienvenido al taller. Aprenda las terapias de rehabilitación para controlar los efectos secundarios de la enfermedad crónica de injerto contra huésped. Quisiera agradecer a Kadmon, una empresa de Sanofi cuyo apoyo ayudó a que este taller fuera posible.

(00:17): Es un placer presentar ahora a los oradores de hoy. Paulette Taku, Carly Cappozzo y Rachel Petrie. Paulette Taku es fisioterapeuta de alto rango en el MD Anderson Cancer Center de la Universidad de Texas. Es la fisioterapeuta principal del Programa de Rehabilitación de Fisioterapia con Células Madre y la Clínica de Enfermedad Crónica de Injerto contra Huésped.

(00:43): Carly Cappozzo es terapeuta ocupacional de alto rango en el MD Anderson Cancer Center de la Universidad de Texas. Desarrolló el primer programa de rehabilitación de EICH crónica del MD Anderson y colabora con un equipo multidisciplinario de especialistas en EICH cada semana para evaluar y tratar a pacientes con EICH de todo el mundo.

(01:07): Rachel Petrie es terapeuta ocupacional en el Centro de Cáncer James Graham Brown de la Universidad de Louisville. Ella trabaja con los pacientes y sus familias para abordar las necesidades funcionales y los educa sobre cómo lograr la independencia utilizando equipos de adaptación y conservación de energía.

(01:27): **Descripción general de la Presentación.** La Sra. Taku, la Sra. Cappozzo y la Sra. Petrie crearon un video para mostrar ejercicios y dispositivos de asistencia que pueden ayudar a los pacientes a aliviar algunos de los síntomas de la EICH. Siguiendo el video, están aquí en vivo para responder cualquier pregunta que pueda tener. Tenga en cuenta que puede descargar las diapositivas de PowerPoint que muestran fotos de los ejercicios y los artículos que están presentando completos con instrucciones.

(02:01): [Paulette Taku] Hola, mi nombre es Paulette Taku. Soy fisioterapeuta de alto rango en el MD Anderson Cancer Center. Hoy estaré educando y mostrando ejercicios de fortalecimiento para fortalecer los músculos centrales y de la cadera en pacientes con enfermedad de injerto contra huésped por miopatía inducida por esteroides.

(02:19): **¿Qué es la miopatía inducida por esteroides?** La miopatía inducida por corticosteroides, también conocida como miopatía inducida por esteroides, es uno de los efectos secundarios del uso prolongado de glucocorticosteroides. Es un fármaco que se

utiliza para tratar pacientes con enfermedad de injerto contra huésped. Esta condición se define como debilidad muscular, particularmente en los músculos que involucran la cadera y las regiones centrales. La población de edad avanzada tiene un mayor riesgo de contraer esta afección debido a que tiene un nivel basal de masa muscular más bajo. Además, las mujeres son más propensas a tenerlo en comparación con los hombres.

(02:57): **La miopatía inducida por esteroides puede dificultar levantarse de una posición sentada, subir escaleras y estirarse por encima de la cabeza.** Comienzo, síntomas y tratamiento. El inicio de la miopatía inducida por corticosteroides puede variar de semanas a meses después de tomar glucocorticosteroides. Las quejas comunes de la miopatía inducida por corticosteroides son la dificultad para levantarse de una posición sentada, subir escaleras y problemas con actividades por encima de la cabeza. Las sesiones de fisioterapia que consisten en ejercicios cardiovasculares y de fortalecimiento son formas efectivas de tratar la debilidad muscular de la miopatía inducida por corticosteroides.

(03:30): Los ejercicios que los pacientes pueden hacer para fortalecer la cadera y los músculos centrales incluyen la flexión isométrica de la cadera: alterna, conchas de almeja, marcha, sentarse para pararse y puentes. Los ejercicios comunes que los pacientes pueden hacer para fortalecer la cadera y los músculos centrales incluyen la flexión isométrica de la cadera: alterna, conchas de almeja, marcha, sentarse para pararse y puentes.

(03:45) **Demostración de flexión de cadera isométrica: ejercicio alternativo para fortalecer los músculos centrales.** Este ejercicio ayudará a fortalecer los músculos centrales, lo que permitirá levantarte de superficies bajas con menos dificultad. Primero, se acostará boca arriba con las rodillas dobladas a 90 grados de flexión de la rodilla y levantará la pierna derecha a 90 grados, colocará la mano sobre la rodilla y empujará hacia adelante durante unos tres segundos. Y luego bajará la pierna y cambiará a la pierna opuesta. Nuevamente, presione durante tres segundos. Continuará alternando derecha e izquierda hasta que haya alcanzado unas 10 repeticiones. Después de hacer 10 repeticiones, hará una pausa, tomará un descanso de 10 a 15 segundos y luego repetirá el ejercicio 10 veces más y luego hará una tercera serie. Me gustaría que hiciera tres series de 10 con este ejercicio.

(04:39): **Demostración del ejercicio Concha de Almeja para fortalecer los músculos laterales de la cadera.** El siguiente ejercicio que haremos hoy se llama Concha de Almeja. Este ejercicio ayudará a fortalecer los músculos laterales de la cadera. Así que primero se acostará de lado con las rodillas dobladas y los pies apilados uno encima del otro. A partir de ahí, levantará la pierna superior de dos a tres pulgadas, la sostendrá durante unos dos o tres segundos y luego la volverá a bajar. Descansar. Hágalo otra vez. Levántelo de dos a tres pulgadas de alto, sosténgalo dos o tres segundos y luego bájelo. Hará 10 repeticiones de este lado, descansa y luego seguirá con dos series más de 10 de este lado. A partir de ahí, rodará hacia el lado opuesto y repetirá el ejercicio.

(05:19): **Demostración del ejercicio Marcha para fortalecer los músculos delanteros de la cadera y facilitar el levantarse de una silla.** El próximo ejercicio de hoy se llama marcha, el cual se hará en la silla. Primero levantará la pierna derecha hacia arriba de dos a tres pulgadas, la sostendrá dos o tres segundos y hacia abajo, la pierna izquierda hacia

arriba de dos a tres pulgadas, la sostendrá y bajará. El propósito de este ejercicio es fortalecer los músculos frontales de la cadera para ayudarlo a levantarse de las sillas con menos dificultad. De nuevo, hará 10 repeticiones y luego descansará y hará dos series más de 10.

(05:45): **Demostración del ejercicio Sentado-a-parado para fortalecer los músculos centrales y de las piernas y facilitar el levantarse de una silla.** El siguiente ejercicio que haremos se llama Sentado-a-parado. Este ejercicio le ayudará a fortalecer su torso y los músculos de sus piernas para levantarse de las sillas con menos dificultad. Primero, comenzará sentado en una silla, o puede hacerlo desde el borde de su cama. Va a pararse y luego volver a sentarse. Nuevamente, hará 10 repeticiones, un total de tres series de 10. Si le resulta demasiado difícil levantarse de la silla, puede poner las manos en el borde de la silla para hacer palanca y empujarse hacia arriba para ponerse de pie.

(06:19): **Demostración del ejercicio Puentes para fortalecer los músculos de la cadera, el torso y la espalda.** El último ejercicio que haremos hoy se llama Puentes. Comenzará recostado boca arriba con las rodillas dobladas y las palmas hacia abajo. A partir de ahí, levantará las caderas en el aire, las mantendrá de dos a tres segundos y luego volverá a bajar. Repita, sostengámoslo de dos a tres segundos, y volvamos a bajar. El propósito de este ejercicio es fortalecer los músculos de la cadera y del torso y la espalda.

(06:44): Espero que encuentre estos ejercicios muy útiles. A continuación, Carly Cappozzo demostrará ejercicios de estiramiento para pacientes con enfermedad de injerto contra huésped.

(06:54): [Carly Cappozzo] **Los ejercicios de estiramiento pueden ayudar a las personas con EICH crónica a disminuir la rigidez, mejorar el rango de movimiento y disminuir las contracturas articulares.** Hola. Mi nombre es Carly Cappozzo y soy terapeuta ocupacional de alto rango en el MD Anderson Cancer Center. Hoy voy a compartir con ustedes algunos ejercicios de estiramiento que pueden ser útiles para las personas con EICH crónica para disminuir la rigidez, mejorar el rango de movimiento y disminuir las contracturas articulares.

(07:15): **La forma más efectiva de mejorar la rigidez articular, el rango de movimiento restringido y las contracturas articulares es con estiramientos sostenidos de baja intensidad.** En primer lugar, es posible que se pregunte por qué es tan importante estirarse. Entonces, las manifestaciones primarias de la articulación y la fascia de la enfermedad de injerto contra huésped incluyen rigidez articular, rango de movimiento restringido y contracturas articulares y, a través de la investigación, se ha demostrado que la forma más efectiva de corregir eso y prevenirlo es hacer un estiramiento sostenido de baja intensidad. Así que eso es sostenerlo por una duración prolongada, no de alta intensidad ni nada severo, sino un tipo de estiramiento justo. Así que esa también es una buena manera de monitorear cualquier cambio en el rango de movimiento relacionado con la enfermedad de injerto contra huésped porque es más fácil corregirlos justo al principio que una vez que ha progresado significativamente.

(08:02): Algunos consejos a tener en cuenta hoy cuando estemos pasando por estos tramos. En primer lugar, si tiene la piel frágil o seca, es posible que desee aplicar la crema

hidratante recomendada por el dermatólogo antes de comenzar, para ayudar a prevenir cualquier agrietamiento o irritación de la piel.

(08:23): **Estiramiento sostenido de baja intensidad significa mantener el estiramiento durante 30-60 segundos o más.** Para todos estos estiramientos, vamos a mantenerlos durante al menos 30 a 60 segundos. Entonces, a diferencia de los ejercicios que Paulette demostró anteriormente, los mantenemos durante mucho, mucho más tiempo, pero no hacemos tantas repeticiones. Entonces, para la mayoría de los pacientes, una o dos veces por articulación por día es suficiente, pero debe mantenerlo durante al menos 30 a 60 segundos. Puede sostenerlo por más tiempo y eso es aún mejor, pero mínimo de 30 a 60 segundos.

(08:52): Los movimientos siempre deben ser suaves, sin rebotes ni movimientos bruscos mientras los realiza. Y veremos algunas formas de modificar cada uno de estos tramos hoy, pero tenga en cuenta cuáles son sus necesidades y limitaciones.

(09:07): Entonces, si tiene dificultad con su equilibrio, puede optar por hacer algunos de los estiramientos sentado o acostado en lugar de algunos de los que se hacen de pie. Y si está en casa, tendrá fácil acceso a tal vez una silla o una mesa, mientras que si está en el hospital, tendrá que adaptarse a esas circunstancias.

(09:27): **Una molestia leve con los estiramientos está bien; el dolor no.** La otra cosa es que no queremos ningún dolor al hacer estiramientos. Así que la incomodidad está bien y es buena. Quiere sentir el estiramiento, sentir un poco de incomodidad, pero nunca dolor. Si siente dolor, es posible que esté presionando demasiado, así que relájese un poco, respire, respire lenta y profundamente y concéntrese en enviar esa respiración directamente al área de tensión y luego suelte la respiración. y liberar la tensión de ese punto.

(09:56): **Demostración del estiramiento de flexión del hombro para ayudar a alcanzar la cabeza.** Entonces, el primer estiramiento que vamos a hacer se llama flexión de hombros. Esto es importante para ayudarlo a llegar por encima de la cabeza, para sacar cosas de los estantes superiores del gabinete o para ponerse una camisa. Así que comenzará desde una posición sentada o de pie. Levante el brazo recto frente a usted con el pulgar apuntando hacia el cielo, mantenga el codo extendido y mantenga el codo cerca de la oreja. No deje que su brazo gire hacia un lado. Puede hacer esto con su otro brazo ayudándose a obtener un estiramiento más profundo o puede usar una pared y subir los dedos por la pared para llegar un poco más alto. Puede hacer un brazo a la vez, o puede hacer ambos brazos simultáneamente. Para conseguir un estiramiento más profundo, inclínese ligeramente hacia la pared. Debe sentir este estiramiento por la parte posterior del brazo y tal vez por el costado.

(10:49): Entonces, la posición alternativa para el estiramiento de flexión del hombro será acostarse boca arriba. Va a levantar los brazos rectos por encima de la cabeza y juntarlos con los codos rectos, dejarlos caer suavemente sobre su cabeza hacia cualquier superficie sobre la que esté acostado. Si desea profundizar el estiramiento, puede sostener algo en sus manos para dar un poco más de fuerza hacia la superficie. Nuevamente, debe sentir este estiramiento a lo largo de la parte inferior del brazo y a lo largo de los costados. Mantenga esto durante 30 a 60 segundos por lo menos.

(11:27): **Demostración del estiramiento Apertura de Pecho para los músculos del pecho y la parte delantera de los hombros.** El siguiente estiramiento se llama apertura de pecho y está diseñado para estirar los músculos del pecho y la parte delantera del hombro. Va a pararse junto a una pared, preferiblemente en una esquina o al borde de la entrada, pero cualquier pared funcionará. Levante el brazo hasta la altura del hombro y apoye el antebrazo y la mano en la pared. Entonces va a alejarse de tu cuerpo. Asegúrese de mantener el hombro girado hacia atrás, no encorvado hacia adelante y luego puede ajustar la altura de su brazo en la pared para estirar diferentes partes de su pecho, superior e inferior. Para profundizar aún más el estiramiento, puede dar un paso adelante con el pie o simplemente girar el cuerpo un poco más. Nuevamente, mantendrá esto durante al menos 30 a 60 segundos.

(12:16): Entonces, la posición alternativa para el estiramiento de apertura de pecho será acostarse boca arriba. Levante los brazos hacia arriba con las palmas de las manos una frente a la otra y déjelos caer suavemente hacia los lados hacia la superficie sobre la que está acostado. Si desea obtener un estiramiento más profundo, puede sostener algo en sus manos, como una mancuerna liviana o una botella de agua, lo que tenga disponible. Mantenga esto durante al menos 30 a 60 segundos.

(12:44): **Demostración de estiramientos de extensión y flexión de muñeca para ayudar a agarrar objetos, escribir en un teclado y poner peso en las manos.** El próximo estiramiento se llama extensión de la muñeca y este movimiento es importante para estirar la mano para agarrar objetos, para escribir en un teclado y para poner peso a través de las manos, como cuando se levanta de una silla o se apoya en las manos y las rodillas. Por lo tanto, comenzará desde una posición sentada o de pie. Extienda los brazos frente a usted con las palmas de las manos hacia arriba. Y va a doblar la muñeca y los dedos hacia abajo, hacia el suelo, y ayudar a ese movimiento con la mano opuesta. Con el codo extendido, como lo ha hecho Paulette aquí, se sentirá más estirado. Si eso es demasiado intenso, puede doblar el codo ligeramente para aflojar el estiramiento. Va a mantener esto durante 30 a 60 segundos. Luego repita en el lado opuesto para hacer su muñeca opuesta. Debería sentir esto a lo largo de todo su antebrazo. Si tiene el codo extendido, debe sentirlo cruzando la articulación del codo.

(13:40): Entonces, esta es la posición alternativa para un estiramiento de extensión de muñeca. Va a empezar con cualquier mesa plana, silla, cualquier cosa en la que pueda poner sus manos y la va a poner planas con los dedos extendidos, mantenga los codos extendidos y se va a inclinar suavemente hacia adelante para profundizar el estiramiento a través de la muñeca y los antebrazos, mantenga esto durante 30 a 60 segundos y luego relájese y repita.

(14:10): Este próximo estiramiento se llama flexión de muñeca y estirará su muñeca en dirección opuesta al anterior. Entonces, desde una posición sentada o de pie, mantenga los brazos extendidos frente a usted con el codo recto y cierre la mano en un puño. Su palma estará mirando hacia el suelo. Luego, doblará la mano hacia el suelo y usará la mano opuesta para ejercer un poco de presión, sintiendo el estiramiento a lo largo del dorso del antebrazo y también del dorso de la mano. Para que este estiramiento sea un poco más fácil, puede extender los dedos hacia afuera. Otra forma de hacerlo menos intenso será

flexionando ligeramente el codo. Va a mantener este estiramiento nuevamente durante 30 a 60 segundos, al menos, luego repite con la mano opuesta.

(15:04): **Demostración del estiramiento de rotación externa de la cadera para ayudar a entrar y salir de un vehículo, subir escaleras y alcanzar los pies.** Entonces, este próximo estiramiento se llama rotación externa de la cadera. Esto ayudará a estirar la parte exterior de la cadera, lo cual es importante para actividades como entrar y salir de un vehículo, sentarse, subir y bajar escaleras y alcanzar los pies para vestirse. Así que comenzará sentado en una silla o en el borde de su cama y cruzará una pierna sobre la otra con el tobillo justo por encima de la rodilla. Para profundizar este estiramiento empujará suavemente hacia abajo sobre la rodilla cruzada para intentar que quede paralela al suelo. La otra forma de profundizar el estiramiento es inclinarse ligeramente hacia adelante, asegurándose de que la espalda esté plana y no redondeada. Va a mantener esto durante al menos 30 a 60 segundos respirando todo el tiempo y luego se relaja y repite con la pierna opuesta. Si no puede cruzar la pierna completamente sobre la rodilla opuesta, puede cruzarla más abajo en la pierna, cruzándola en la articulación del tobillo o en la mitad de la espinilla, lo que sea que le proporcione un buen estiramiento sin sentir ningún dolor en la cadera. Manténgalo allí durante 30 a 60 segundos.

(16:12): **Demostración del estiramiento de Dorsiflexión de Tobillo, que es importante para caminar sin tropezar, subir y bajar escaleras y pisar el acelerador de un automóvil.** A continuación vamos a hacer un estiramiento llamado dorsiflexión de tobillo. Esto estirará la parte delantera y trasera de su tobillo, lo cual es importante para caminar sin tropezarse, subir y bajar escaleras y pisar el acelerador de un automóvil. Así que va a empezar desde una posición sentada, ya sea en una silla con reposapiés, sentado en su cama o sentado en el suelo. Va a extender las piernas directamente frente a usted y envolver una toalla o una correa alrededor de la bola del pie y tirar suavemente hacia su cuerpo. Si estira la rodilla por completo, sentirá que se estira por toda la parte posterior de la pierna. Para profundizar el estiramiento, puede tirar un poco más fuerte hasta un punto de tensión, pero sin dolor, o inclinarse ligeramente hacia adelante, asegurándose de mantener la espalda completamente plana. Es bueno tener apoyo en la espalda mientras hace esto, especialmente si está muy tenso. Así que sentado en una silla o contra algo será útil. Sostenga esto, respire, relájese durante al menos 30 a 60 segundos, luego repita con la pierna opuesta.

(17:30): **Demostración de estiramiento lateral del cuerpo para ayudar a alcanzar la cabeza y vestirse.** A continuación vamos a hacer un estiramiento lateral del cuerpo. Así que esto es importante para estirarse por encima de la cabeza y vestirse. Comenzará desde una posición sentada, preferiblemente en una silla, y levantará un brazo por encima de la cabeza y doblará su cuerpo ligeramente hacia un lado, asegurándose de no inclinarse hacia adelante, hacia atrás o rotar mientras está haciendo esto. Puede sostener su mano opuesta en la parte inferior de la silla o en el reposabrazos de la silla, si hay uno, para tener cierta estabilidad. Sostenga esto durante 30 a 60 segundos y sentirá el estiramiento por todo el brazo a través de la axila y el costado del cuerpo. Luego repetirá con el lado opuesto.

(18:16): **Demostración del estiramiento de Rotación del Tronco para ayudarlo a mirar por encima del hombro o detrás de usted, como cuando conduce un automóvil.** El último tramo que les vamos a mostrar hoy se llama rotación de tronco. Esto le ayudará a mirar por encima del hombro o detrás de usted, como cuando conduce un automóvil. Empezará

sentado en una silla. Va a poner una mano en la rodilla opuesta en el lado opuesto y luego girar el cuerpo para mirar por encima del hombro, girando los hombros desde donde están alineadas las caderas. Asegúrese de no inclinarse hacia adelante o hacia atrás mientras hace esto. Mantenga una buena postura sentado bien alto y puede poner su mano opuesta en el respaldo de la silla, el asiento de la silla o el reposabrazos de la silla para ayudar a profundizar el estiramiento. Asegúrese de respirar mientras hace esto. Debe sentir que tira ligeramente hacia atrás hacia el frente mientras inhala, luego profundice el estiramiento mientras exhala. Mantenga esto durante 30 a 60 segundos, luego repita hacia el lado opuesto.

(19:19): Muchas gracias por la oportunidad de compartir estos estiramientos y ejercicios. Espero que los haya encontrado útiles. A continuación, Rachel Petrie demostrará algunos dispositivos adaptables para mejorar la seguridad y el funcionamiento en pacientes con EICH, así como algunas férulas y yesos para mejorar el rango de movimiento y el posicionamiento.

(19:39): [Rachael Petrie] **Los dispositivos de adaptación están diseñados para ayudarlo a permanecer independiente, ahorrar energía, mantener la seguridad, reducir las caídas y reducir la frustración mientras realiza las tareas diarias.** Hola. Mi nombre es Rachel Petrie. Soy terapeuta ocupacional en el Hospital de la Universidad de Louisville en Louisville, Kentucky. Hoy les hablaré sobre equipos de adaptación, férulas y yesos para la enfermedad crónica de injerto contra huésped. El equipo de adaptación consiste básicamente en que alguien ha analizado un problema y ha encontrado una solución. La idea es que pueda permanecer independiente con todas sus actividades diarias, ahorrar energía, mantener su seguridad y prevenir caídas y reducir la frustración.

(20:06): Cada vez que comience a usar equipos de adaptación o una nueva herramienta, recuerde que es un proceso de aprendizaje. Dése tiempo y paciencia para que pueda aprender a usar esta herramienta. Puede ser frustrante al principio, pero recuerde que el objetivo general es mantenerse independiente y seguro y ahorrar energía para las cosas que quiere hacer.

(20:25): Algunos de los equipos de adaptación que les mostraré hoy pueden estar cubiertos por un seguro, así que consulte con su proveedor o su compañía de seguros. Si no, puede comprar varios de estos artículos en línea a través de Sammons Preston, por ejemplo, Amazon o Performance Health, Inc. Todas son compañías en internet que venden muchos de estos equipos. De lo contrario, si desea ir de compras en persona, Walmart o Walgreens o cualquiera de las tiendas de suministros médicos también tienen varios de estos artículos.

(20:49): **Las férulas y los yesos, fabricados para satisfacer las necesidades de una persona, pueden ayudar a mejorar la extensión y flexibilidad de los dedos, las muñecas, los codos, los hombros y los tobillos.** Entonces, en la siguiente parte, hablaremos sobre las férulas y los yesos. Voy a mostrar algunas férulas y yesos diferentes. Sin embargo, todos estos artículos se pueden fabricar según las necesidades del individuo. Si hay algo en particular que no tratamos hoy, comuníquese con su médico o su terapeuta ocupacional para encontrar una solución.

(21:10): Sabemos que la enfermedad de injerto contra huésped crónica realmente puede limitar la extensión. Eso significa llevar los dedos hacia atrás o rectos, lo mismo con el codo o el hombro. También puede afectar su tobillo, que a veces, cuando la fascia se vuelve a colocar, tiende a restringir el movimiento y hacer que las cosas parezcan muy apretadas. Sé que todos ustedes ya han oído hablar de Carly y Paulette sobre estiramiento y fortalecimiento. Entonces, esta es solo otra intervención que podemos usar para ayudar a estirar parte de la fascia para mejorar el rango de movimiento, para mejorar la función.

(21:46): Asegúrese de que la férula o el yeso no frote la piel en carne viva ni provoque entumecimiento u hormigueo. Algunas de las férulas de las que hablaremos se las puede poner y quitar, son todas de velcro. Lo más importante con todos estos dispositivos de los que hablaremos hoy es revisar su piel para asegurarse de que la férula o el yeso no lo rocen o lo despellejen en ninguna parte, que no creen un área de presión o reacciones adversas, entumecimiento, hormigueo, algo así. Si algo de eso ocurre, suspenda el uso del dispositivo o la férula o el yeso y hable con su terapeuta ocupacional al respecto.

(22:16): **Los yesos y las férulas se pueden remodelar para brindarle un mejor estiramiento, un estiramiento más largo, a medida que su movimiento mejora con el tiempo.** La idea detrás de estas cosas, especialmente el yeso, es que va alrededor de la extremidad o el área afectada por las limitaciones de la fascia, por lo que crea calor. Y de esa manera puede cruzar varias articulaciones diferentes, lo que realmente estira la fascia, por lo que podemos lograr un buen estiramiento y realmente mejorar su rango de movimiento. El yeso y las férulas se pueden remodelar y pueden brindarle un mejor estiramiento, un estiramiento más prolongado a medida que su movimiento mejora con el tiempo.

(22:47): Si la EICH está afectando su visión, se puede programar una aplicación de teléfono gratuita llamada Seeing AI para reconocer rostros y lugares, y puede leer en voz alta material impreso e información contenida en códigos de barras. No voy a hacer una demostración de este dispositivo, pero es una aplicación gratuita que puede descargar en su teléfono celular. Se llama Seeing AI. Entonces, si tiene una enfermedad crónica de injerto contra huésped que afecta su visión, esto podría ser algo beneficioso para usted. Microsoft hace esto y es gratis. Puede descargarlo para la mayoría de los dispositivos. Lo tengo descargado en mi iPhone. Es realmente agradable porque tiene reconocimiento facial, reconocimiento ambiental, código de barras, por lo que puede llevarlo al supermercado y acercarlo a cualquier tipo de alimento y leerá el código de barras en voz alta por usted.

(23:21): Puede programarlo para que reconozca diferentes rostros de personas de su familia, puede escanear el entorno y decirle dónde cree que está. También puede leer texto si lo desea. Sosténgalo frente a una hoja de papel, puede leer todo eso en voz alta por usted. Puede identificar dinero, luces, colores e incluso escritura a mano. Así que tiene muchas funciones. Especialmente porque es una aplicación gratuita, definitivamente recomendaría echarle un vistazo.

(23:46): **Demostración del Agarrador BirdRock para alcanzar y recoger objetos pequeños, grandes y pesados, y ayudar a vestirse.** La primera pieza de equipo adaptable que revisaremos hoy es el Agarrador BirdRock. Voy a hacer que Megan lo demuestre. Este artículo es realmente bueno si tiene diferentes restricciones con el

movimiento de los hombros, especialmente. Puede recoger objetos pesados. Este tiene un buen agarre con ventosas, por lo que puede alcanzar lo alto, puede alcanzar lo bajo incluso con un objeto pesado como una lata.

(24:09): También puede recoger objetos pequeños del suelo, si se le cae algo. De esa manera no tiene que agacharse, puede agarrar algo realmente pequeño y levantarlo.

(24:18): También puede usarlo para ponerse pantalones y ropa si tiene algún tipo de restricción en la parte inferior de las piernas o las caderas. Voy a hacer que practique poniéndose unos pantalones. Simplemente usará el Agarrador para que sea su curva, y luego continúe y use la parte de agarre para levantarlo por su pierna.

(24:37): **Demostración de la Vara de la Libertad que facilita el afeitado, el baño y la ducha.** El siguiente elemento se llama la vara de la libertad y es multipropósito. Puede llevarlo en su bolso. Viene con una bonita bolsa de regalos para guardar todo en ella. Así que puede guardarlo en su bolso, llevarlo con usted y es multipropósito, lo cual también es bueno. Para armarlo, lo colocará en su lugar y luego en la parte posterior tiene una palanca, que sacará estas pinzas aquí.

(25:02): Lo primero que mostraré es que puede ponerle una navaja. Simplemente lo pone aquí y luego usa ese brazo de palanca para asegurarse de que es agradable y resistente para usted. Y luego puede ajustar la posición para que pueda seguir adelante y afeitarse las piernas, o también puede afeitarse las axilas y dependiendo de la forma en que coloque la palanca y la forma en que la sostenga en su brazo, puede afeitarse la cara o sus axilas. Adelante, sáquese eso usando ese brazo de palanca otra vez.

(25:36): A la mayoría de la gente le gusta mucho este dispositivo para ir al baño. Puede hacer toda su higiene, si tiene áreas difíciles de alcanzar, o si tiene algún tipo de restricción de rango de movimiento en los hombros o las piernas, o si tiene un tamaño más grande y es difícil de alcanzar en general. Hará lo mismo. Volverá a colocar la toallita o el papel higiénico aquí en la palanca y se asegurará de que esté bien colocado y seguro. A veces eso sucederá, simplemente se caerá, por lo que debe asegurarse de que esté bien allí, y luego usa su palanca. Puede ponerse de pie y puede alcanzar detrás de usted y le da un brazo más largo, de esa manera puede alcanzar, o puede ir al frente y hacer lo mismo.

(26:17): También puede poner una esponja vegetal allí, si quiere tomar este artículo en la ducha, para que pueda llegar a su espalda como se demostró. A algunas personas les gusta usar esto para aplicar loción, pero tengo otro dispositivo que recomendaría para eso.

(26:29): **Demostración de un aplicador de loción que le permite aplicar loción en áreas difíciles de alcanzar sin la ayuda de otra persona.** Este es el aplicador de loción. Es bueno porque puede hacerlo más largo o más corto. Todo lo que tiene que hacer es girar y tirar. Es realmente fácil de usar y luego lo bloquea en su lugar. También puede cambiar el ángulo. Si presiona este botón aquí, puede levantarlo hacia arriba o hacia abajo, dependiendo del área en la que esté aplicando la loción. También puede sacarlo para poder limpiar este dispositivo y luego volver a colocarlo. También viene con almohadillas de rodillos de repuesto para que tenga varias y pueda pedir otras nuevas una vez que se agoten.

(27:06): Pero puede aplicar toda la loción recomendada por el dermatólogo aquí, y se desliza muy bien y con facilidad, y usa el brazo de palanca si tienes restricciones en el rango de movimiento. Así que puede seguir adelante y practicarlo en sus piernas. Entonces, sin tener que agacharse, este puede ser su brazo y puede ponerse toda la loción sin tener que agacharse y usar su energía para hacerlo. Este dispositivo puede ser realmente útil para eso. También puede trabajar la parte superior de la espalda y la parte inferior de la espalda sin tener que esforzarse. No necesita una segunda persona para aplicar su loción, puede aplicarla usted mismo usando este dispositivo.

(27:41): **Demostración de un Slippie Gator y un Sock Aid para ayudar a ponerse las mangas y medias de compresión.** El siguiente elemento se llama Slippie Gator. Viene en diferentes tamaños, y puede usarlo para brazos o piernas. Esta es una manga de brazo grande. Entonces, lo que hará es ponerlo en su brazo, así y luego deslizará la manga de compresión y luego la tirará hacia afuera. El fabricante que hace esto también recomienda tener un guante para ponerse, de esa manera puede pegarse aquí y levantarlo un poco más fácilmente, pero no necesariamente tiene que hacerlo. Y, por lo general, recomendaría a las personas que cierran el puño mientras tienen la mano en este dispositivo, hace que sea un poco más fácil levantar el brazo con la compresión, pero es mucho más fácil ponerse esta media de compresión con este dispositivo, en comparación con tratar de avanzar poco a poco sin algo. Así que ahorra mucha energía usando esto.

(28:35): El siguiente artículo se llama Sock Aid. La misma idea, le ayuda a ahorrar algo de energía y además no tiene que agacharse ni levantar la pierna. Esto va a actuar como su brazo. Lo que hará es poner su calcetín encima de este dispositivo y se asegurará de que el calcetín esté completamente al ras. Simplemente lo ayuda a deslizarse sobre su pie en su lugar un poco más fácilmente. Y una vez que tenga el calcetín completamente puesto, usará las cuerdas para tirarlo. Deslizará su pie en la ayuda para calcetines, apuntará sus dedos del pie hacia abajo y usará las cuerdas para simplemente tirar hacia arriba lentamente y eso le pondrá el calcetín. De esa manera no tiene que levantar la pierna, simplemente puede dejar caer un lado de las cuerdas y agarrarlo sin tener que doblar la pierna ni las caderas.

(29:23): **Demostración del abridor de pinzas sin tensión para facilitar la apertura de frascos y botellas.** Este artículo se llama abridor de pinzas sin tensión. Es bueno porque puede ajustar el ancho para que pueda abrir artículos de diferentes tamaños. Puede abrir una lata de mermelada o un tarro de mermelada, y también una botella pequeña como esta. Vamos a practicar dos demostraciones diferentes hoy. Usará esta palanca superior aquí, la rotará y eso ajusta el tamaño aquí en este lado. Luego, una vez que lo tiene asegurado en su lugar, usa un brazo de palanca más largo, por lo que usará más su hombro y su codo para ayudar a hacer la fuerza para abrir esas cosas.

(29:58): Para abrir algo más grande, debe tener la boca completamente abierta en estas cuatro puntas, y luego lo colocará encima, apretará la palanca superior para asegurarse de que quede bien, y luego use su brazo para empujar hacia adelante y abrir la tapa del frasco. Y es mucho más fácil para usted usar esas articulaciones más grandes, en lugar de tratar de usar los dedos, especialmente con la enfermedad crónica de injerto contra huésped. Sabemos que muchas veces no tenemos esa fuerza por diferentes restricciones. Entonces, para soltarlo, solo va a tirar de la palanca y se abrirá de nuevo.

(30:35): Esta botella de agua aún no está abierta. Voy a hacer que practique abriendo este, que es nuevo, para mostrárselo. Y si no tuviera otra mano que tuviera tanta movilidad en la muñeca, también podría ponerla entre sus piernas o sostener la botella o el frasco entre su brazo y el tronco.

(31:13): **Demostración de férulas y yesos que ayudan a estirar los músculos.** Le mostraré un par de férulas y yesos diferentes que puede usar para la enfermedad de injerto contra huésped. Querrá consultar con su médico y su terapeuta ocupacional para decidir cuál sería mejor para usted, pero sabemos que a medida que la fascia se contrae, a veces puede afectar el rango de movimiento, especialmente en la muñeca, los dedos y articulaciones del codo.

(31:30): Hay varias opciones diferentes, y esta no es una lista exhaustiva de estos dispositivos y férulas. Podemos personalizar cualquier cosa para lo que la persona necesita.

(31:41): **Demostración de la férula de órtesis basada en la mano para estirar bien los dedos.** Esta de aquí se llama órtesis de pala manual. La idea detrás de esto es que mantiene sus dedos rectos mientras mueve su muñeca hacia arriba y hacia abajo, y su codo también está libre. Así que puede deslizar su mano o puede atar alrededor de cada articulación. Así que va a haber uno justo encima de la muñeca, uno para el pulgar, uno que cruza los nudillos y uno más aquí en las puntas inferiores de los dedos. Todavía puede mover su muñeca libremente, pero le da a sus dedos un buen estiramiento.

(32:15): Los próximos tres yesos que les mostraré son un poco diferentes a la férula. Van por todo el brazo. Así que incorpora todo el brazo, los dedos y el tobillo, dependiendo de lo que estemos haciendo con usted, pero la idea es que atravesase varias articulaciones y áreas diferentes de su cuerpo, por lo que realmente puede estirar y alargar esa fascia, que le dará más rango de movimiento después de usar este dispositivo.

(32:38): **Demostración del yeso removible llamado Hand and Finger Intrinsic Plus que estira la muñeca, los dedos y el pulgar.** Este se llama plus intrínseco de mano y dedos. Mantiene la muñeca y los dedos en una buena posición con el pulgar abierto también. Nos deslizaremos. También puede cortarlo para que pueda abrirlo y cerrarlo por completo y atará el pulgar, la muñeca y el antebrazo. Todavía puede mover el codo y el hombro, pero tendrá la muñeca y los dedos abiertos en extensión mientras estira el pulgar también.

(33:13): **Demostración de yeso removible para mejorar la extensión del codo.** Este es para la extensión del codo. Nuevamente, puede deslizar su brazo hacia adentro, o también puede abrirlo y hacer uno en la parte superior y otro en la parte inferior y luego atarlo en su lugar. A veces, también les decimos a las personas que ajusten qué tan apretada está la férula para que se acostumbren a estirarse un poco con el tiempo. Y gradualmente, a medida que pueden tolerar más estiramientos, ajustan esas correas un poco más con el tiempo. Así que sus muñecas y dedos aún están libres con este.

(33:50): **Demostración de yeso en el tobillo para ayudar con la flexibilidad del tobillo.** El siguiente es un yeso en el tobillo. Puede deslizar su pierna hacia adentro o muchas veces la cortaremos por la mitad y la atará en su lugar. Pero con todos estos yesos, puede ponérselos y quitárselos todos los días, puede limpiar su piel, aplicar su loción, asegurarse

de que no haya reacciones adversas de ninguno de los yesos o férulas que está usando. Pero esto mantiene su tobillo en una buena posición para que no tenga una contractura hacia abajo, de modo que no pueda levantar el pie, que es un movimiento que necesita para caminar.

(34:23): **Se puede colocar un inodoro junto a la cama en cualquier lugar de la casa para ayudar a ir al baño.** Puede usarlo, puede ponerlo en cualquier lugar realmente, en su cocina, sala de estar, donde sea. Si tiene urgencias especiales y necesita ir rápido al baño. O si tiene problemas gastrointestinales con su enfermedad crónica de injerto contra huésped, a veces necesita usar el baño rápidamente. Y esto ayudará a las caídas para que tenga algo realmente cerca. Es bastante fácil de levantar y bajar. Es ajustable aquí en los pies, así que puede hacerlo más alto o más bajo, dependiendo de qué tan alto sea. Este en realidad es un brazo abatible, lo cual es bueno. Entonces, si está en una silla de ruedas, simplemente presione esta palanca y bajará, lo que facilita la transferencia hacia arriba.

(35:01): Si la urgencia no es realmente su problema, también puede colocarlo encima de un inodoro estándar. Todo lo que tiene que hacer es quitar este cubo que está aquí. Así que también puede ponerlo encima de un inodoro normal. Así que simplemente lo levanta y lo pone aquí arriba y de esta manera puede pararse y bajar y tiene algo para alcanzar y empujar hacia arriba, por lo que es un poco más seguro y no es tan bajo al suelo.

(35:25): Está bien, Megan, adelante, entra y demuestra esto. Así que vendrá de inmediato y podrá alcanzar las manijas de la cómoda y bajarse bien y lentamente, para que no se deje caer sobre la cómoda y luego pueda empujarse hacia arriba. Por lo tanto, hace que el inodoro sea un poco más alto, más fácil para sentarse y levantarse y bajarse.

(35:44): **Demostración de un banco de transferencia de bañeras para facilitar la entrada y salida de las bañeras.** Este es un banco de transferencia. Muchas caídas ocurren en el baño, especialmente al entrar y salir de la bañera. Así que me gusta mucho este dispositivo por su seguridad y prevención de caídas. Así que aquí Megan les va a demostrar esto. Así que retrocederá, meterá las piernas, una a la vez, en la bañera, y luego se deslizará un poco más. Y ahora está a salvo en la bañera y listo para ducharse.