

Fundamental: Cuidado de los pies en las personas con ELA

“He redactado un artículo sobre el cuidado de los pies en las personas afectadas de ELA. Es algo que me encuentro a menudo y que no se le da importancia, sin embargo, **es fundamental para prolongar el tiempo de autonomía y evitar lesiones complicadas**”, Gema Cano, fisioterapeuta especializada en ELA y colaboradora de la Asociación.

Cuando se pierde la fuerza muscular en las piernas **y ya caminar es imposible, no podemos olvidarnos de mantener una buena alineación del muslo, pierna y sobre todo del pie.** El **pie es fundamental para poder realizar las transferencias del paciente** si la hacemos manual sin usar grúa, no podemos descuidar los pies.

Además, **el talón es el principal punto de apoyo** que está más a flor de piel y por los problemas circulatorios propios de la inactividad y los cambios posturales deficientes se producen las escaras, heridas muy dolorosas y que se pueden evitar.

Alineación de los miembros inferiores

Pie equino: es de los problemas más importantes y menos abordados. Muchos afectados de ELA es común la aparición de espasticidad incontrolada en los miembros y provocan hiperextensión de rodilla, tobillo y dedos. El pie termina por deformarse y se le llama **pie equino y trae unas consecuencias negativas:**

- Dificulta la bipedestación, el andar, por lo que las transferencias se hacen muy complicadas, incluso la colocación de los pies en la silla se hace muy complicado.
- Se adelanta que el afectado deje de caminar.
- Se provocan esguinces de tobillo de repetición por la poca base de apoyo, al estar de puntillas, y el dolor e inflamación correspondiente.

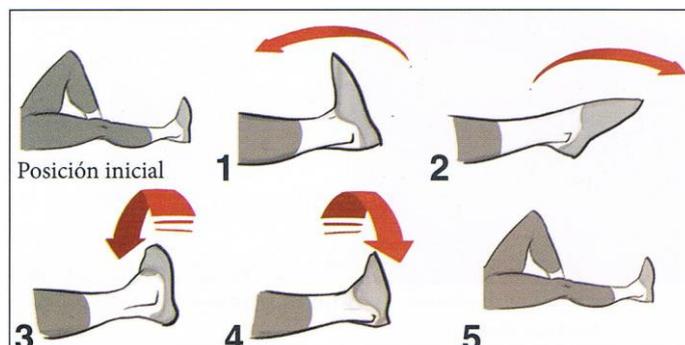
Por todo ello es necesario:

- Movilizar tobillo, sobre todo flexión de tobillo que llegue a 90°.
- Estiramientos de extensores de los dedos, y tendón de Aquiles.
- Masajear la pantorrilla.
- **Uso de férulas posturales. FUNDAMENTAL!!!!**

Cuidado circulatorio

- Especial cuidado en los cambios posturales, **nos ayudaremos de los cojines tanto para alinear las piernas como para dejar al aire el talón.**
- **Hidratación de la piel para nutirla y realizar un pequeño masaje** para activar la circulación de la zona.
- Si existe edema realizar drenaje linfático mediante técnicas de bombeo.
- **Si existe zona enrojecida no frotar**, realizar técnica de tampón secante, **apoyando suavemente palma, dedos o yemas.**
- Movilizar dedos, metatarsianos y articulación del tobillo en general.

Movimiento del tobillo y dedos de los pies:



Férulas posturales



Las **férulas pueden ayudar a los pacientes a prolongar su independencia**. Por ejemplo, ortesis para el tobillo y pie para el pie caído evita que los pacientes se tropiecen con sus propios pies y extiende el tiempo que pueden caminar independientemente.

Se entiende que la necesidad de usar con frecuencia dispositivos de ayuda es una fuente de desánimo ya que refleja la admisión de la pérdida de la independencia. Sin embargo, los **dispositivos de ayuda pueden ayudar a conservar la energía de los pacientes para que puedan hacer las cosas que les son importantes y protegerlos de lesiones innecesarias**.