

# FRACTURAS

La fractura es una discontinuidad en la estructura del hueso y puede estar provocada por un traumatismo. O porque nuestros huesos sean frágiles, como en el caso de la osteoporosis. En función de la localización de esta fractura, puede provocar alteraciones de nuestra marcha y equilibrio, afectar a las actividades de la vida diaria, a nuestra independencia y funcionalidad.

Si desde el inicio de la enfermedad nos ponemos en manos de un fisioterapeuta podremos frenar las secuelas que puedan surgir y mantener más tiempo nuestra autonomía.

## ¿Cómo puede ayudarnos el fisioterapeuta?

1. Haciéndonos practicar una actividad física adecuada a nuestras necesidades y movilizándolo todo nuestro cuerpo.
2. Aplicando técnicas antiálgicas, tanto manuales como físicas, en las zonas donde tengamos dolor.
3. Explicándonos como debemos caminar y qué tipo de ayudas técnicas móviles podemos utilizar para evitar al máximo las caídas.
4. Nos hará realizar ejercicios con las manos para mantener su capacidad, tanto funcional como motriz.
5. Realizaremos ejercicios de estiramiento tanto del tronco como de las extremidades para evitar que nos vayamos flexionando.
6. Nos asesorará a nosotros, a nuestra familia y cuidadores sobre cómo debemos movernos para meternos y levantarnos de la cama, de la silla, de la bañera, etc.
7. Cuando nos cueste mucho movernos, él lo hará por nosotros movilizándolo al máximo nuestras extremidades.
8. Realizando ejercicios para mantener al máximo el equilibrio y la coordinación.

