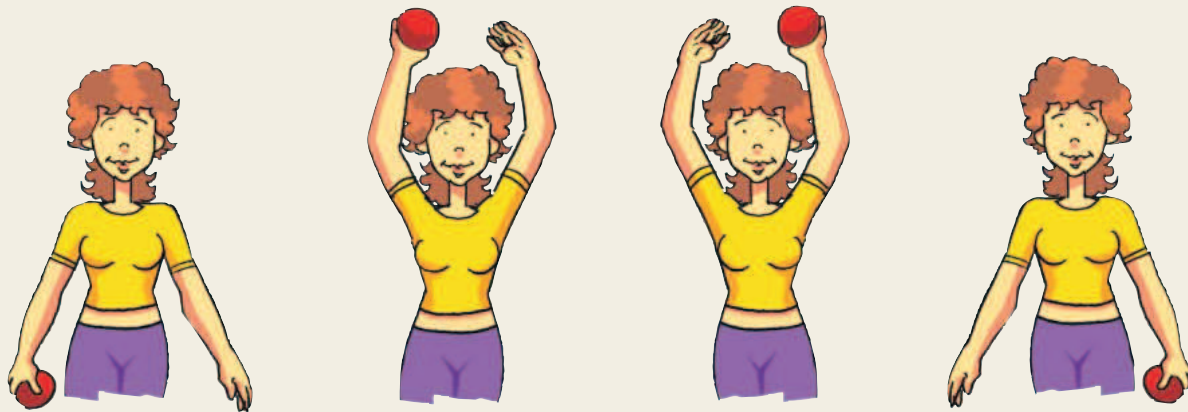


El objetivo de la fisioterapia en la Esclerosis Múltiple es mantener y mejorar las condiciones físicas del paciente a través de una actividad física controlada, para conseguir la máxima independencia funcional

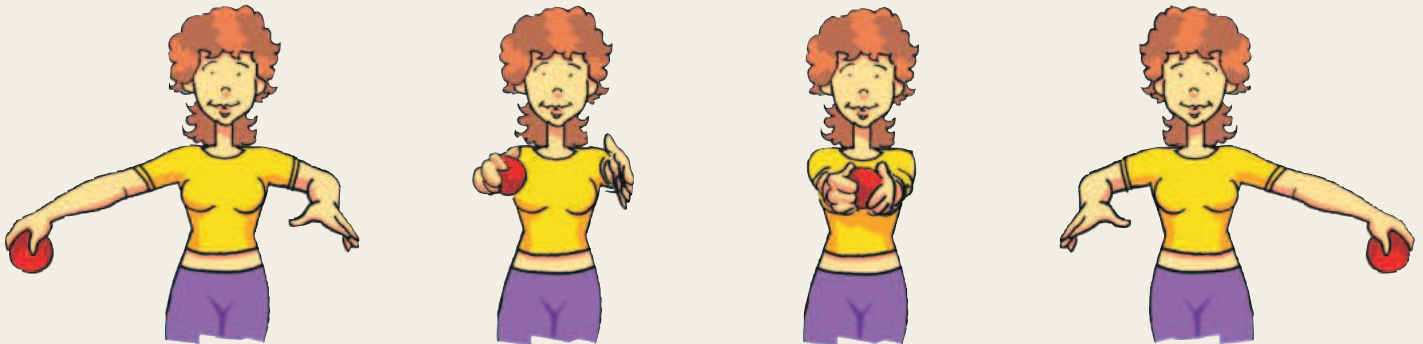
Los ejercicios que se describen a continuación son sólo un ejemplo de la amplia gama de posibilidades para alcanzar nuestro objetivo: mantener el sistema músculo-esquelético en condiciones óptimas, así como aumentar la resistencia del individuo, encontrando el equilibrio entre el binomio actividad-reposo, muy importante en la EM para evitar la fatiga.

## 6. Ejercicios de coordinación para brazos y manos

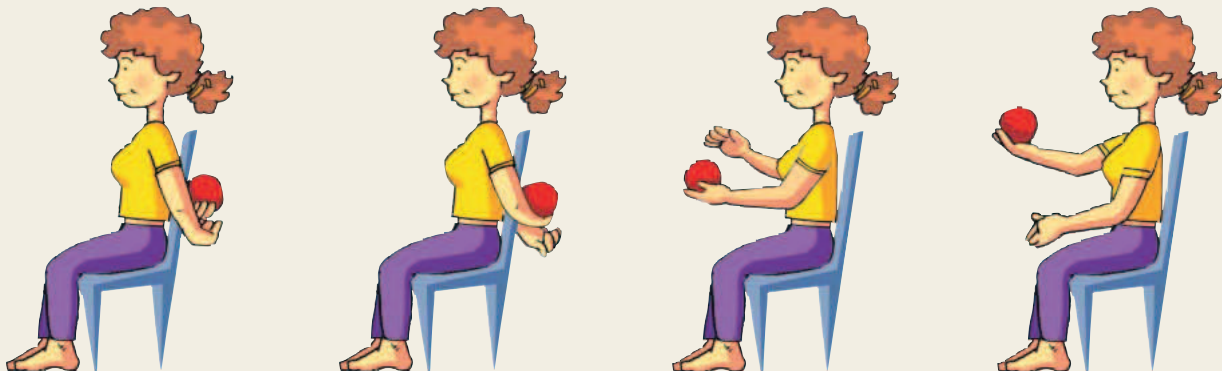
Realice estos ejercicios delante de un espejo. Procure que los movimientos sean amplios y lentos. Poco a poco intente hacerlos un poco más rápidos intentando que el movimiento sea continuo y fluido. Para realizarlos puede utilizar una pelota pequeña o algún objeto ligero.



a. Pasar la pelota de una mano a otra por encima de la cabeza.



b. Pasar la pelota de una mano a otra por delante de la cabeza, manteniendo los brazos rectos.



c. Pasar la pelota de una mano a otra por detrás de la espalda.

Las sesiones no pueden exceder los 30 minutos y se realizarán una o dos veces al día (preferentemente a la misma hora para que se convierta en una rutina) y siempre en lugar fresco.