

## < REHABILITACIÓN FÍSICA

La rehabilitación física se centra en una serie de procedimientos y técnicas que te ayudarán a sanar o recuperar al máximo las capacidades motrices que pueden verse afectadas por la EM.

Es importante que inicies la rehabilitación física lo más cerca posible del momento del diagnóstico, hacerlo de forma ordenada, sistemática y siguiendo siempre las indicaciones de tu médico. Para aumentar tu capacidad funcional y lograr la mayor autonomía posible es indispensable tener una actitud constante y positiva.



**Sos el protagonista de tu vida. Hacé lo necesario para vivir con el mayor bienestar, calidad y autonomía posible.**

Seguí las indicaciones de tu médico referidas a la rehabilitación pertinente a tu situación.

En caso de que los períodos de rehabilitación que manejan en tu centro de salud no sean los que vos esperás, no desesperes. Intentá aprender e incorporar los ejercicios y tené el hábito de instrumentarlos en tu casa. Hablá con atención al usuario para intentar adaptar la cobertura a tus necesidades específicas.

Intentá ir paso a paso, día a día, centrado en lo que sí podés lograr en cada momento. Los grandes logros se alcanzan con avances pequeños.

Cada actividad cuenta. Por más efímera, poco necesaria o trivial que pueda parecerse, los expertos en la materia saben lo que hacen. Confiá en ellos y conversá sobre qué estás trabajando en cada caso.

Intentá que los objetivos que te propongas sean acordes a tu realidad tanto física como emocional. Es importante aprender a tolerar la frustración de no alcanzar ciertas metas en el momento que pretendemos, pero también es clave no imponernos exigencias innecesarias.

Una recomendación útil puede ser marcarte metas a corto, mediano y largo plazo.

Respetá tus tiempos.

Encontrá en [EMUR](#) un espacio para poder conversar con otras personas con EM sobre sus experiencias en cuanto a rehabilitación.



- > **Fisioterapia**
- > **Fonoaudiología**
- > **Terapia ocupacional**

Rehabilitación cognitiva.

Rehabilitación física.

Apoyo psicológico.

Tratamientos complementarios.

## **Contacto**

Nombre:	Apellido:
Teléfono:	Mail:
Consulta:	

**Enviar**

Recibe nuestro boletín



Nombre

Apellido

Mail

**Suscribirme**

Un desarrollo de:



La información de este sitio no sustituye de forma alguna la relación entre la persona con EM y los profesionales de la salud. En caso de duda siempre debe consultar a su médico de referencia. Por criterios de simplificación en la redacción y de comodidad en la lectura, hemos optado por usar términos generales como neurólogos, médicos y trabajadores, y sin que ello tenga connotaciones de discriminación de género.