



ELACyL
Asociación de Esclerosis Lateral Amiotrófica
de Castilla y León



FUNDACIÓN ALIMERKA

ELACyL

PARA: AFECTADOS Y FAMILIARES DE ELA DE CYL

DE: ASOCIACIÓN DE ESCLEROSIS LATERAL AMIOTRÓFICA DE CASTILLA Y LEÓN ELACyL

RE: FISIOTERAPIA MUSCULAR Y/O RESPIRATORIA FUNDACIÓN ALIMERKA

COMUNICADO

Enviamos este comunicado para informar a todos los afectados socios de ELACyL de que el pasado 29 de enero de 2021 se nos informó de la concesión de la convocatoria de **Fundación Alimerka** con una cuantía de **5.000€**.

Como sabéis una de nuestras misiones es vuestro **bienestar Bio-Psico-Social**; por ello en la convocatoria se solicitó para **Fisioterapia Muscular y /o respiratoria** . Por ello podréis disfrutar de un **aumento de sesiones** como ya se os comunicó en enero.

1. Fisioterapia Muscular

Moverse es siempre importante, especialmente cuando la movilidad empeora día a día. La terapia física y un equipo especial pueden aumentar la independencia de la persona y su seguridad durante el curso de la ELA. El ejercicio aeróbico suave y de bajo impacto, como caminar, nadar y montar bicicleta estática, puede fortalecer los músculos no afectados, mejorar la salud cardiovascular y ayudar a las personas a combatir la fatiga y la depresión. Los ejercicios para mejorar la amplitud de movimiento y los ejercicios de estiramiento pueden ayudar a prevenir la dolorosa espasticidad y el acortamiento (contractura) de los músculos. Los fisioterapeutas pueden recomendar ejercicios que proporcionen estos beneficios sin sobrecargar los músculos. Por todo ello es de vital importancia.

2. Fisioterapia Respiratoria

La fisioterapia respiratoria en enfermos de ELA constituye un pilar básico desde la detección de la enfermedad hasta las fases finales. Ayuda a luchar contra la debilidad de la musculatura respiratoria manteniendo así una tos efectiva el máximo tiempo posible y evitando complicaciones por acúmulo de secreciones. A medida que los músculos responsables de la respiración comienzan a debilitarse, las personas pueden sentir una falta de aliento durante la actividad física y dificultad respiratoria al dormir o cuando están acostadas. Por ello, es necesaria la fisioterapia respiratoria que tanto alivio les supone.

Mientras seguiremos **trabajando y luchando** para seguir apoyándoos y **mejorando vuestra calidad de vida** .

¡Un guerrero jamás se rinde!

Atentamente,

La Junta Directiva de ELACyL

comunicacion@ela

cyl.org

Sede Central

Centro

Sociosanitarios

Graciliano Ubaneja

(Burgos)

www.elacyl.org

671774314