

# **Programa de Actividades en Fisioterapia.**

## **Centro de Mayores Mial Salud 2019.**

### **Introducción: ¿Qué es la fisioterapia?**

La Fisioterapia es el arte y la ciencia del tratamiento, por medio del ejercicio terapéutico, calor, frío, masaje, y electricidad, para conseguir el alivio del dolor, aumento de la circulación, como medio de prevención y corrección de la disfunción y de la máxima recuperación de la fuerza, movilidad y coordinación.

### **La importancia de la fisioterapia en el ámbito de las personas mayores**

La fisioterapia sirve para tratar y prevenir todos los "achaque" propios de la vejez. Actúa en todos los problemas de salud reales o potenciales que se puedan dar en el *Aparato Locomotor* (contracturas, esguinces, tendinitis, artrosis, fibromialgia...); *Aparato Respiratorio* (asma, EPOC, neumonías, bronquitis...) *Sistema Nervioso* (consecuencias de un ictus, Lesiones medulares, esclerosis múltiple, ataxias...) *Aparato Cardiovascular* (edema y linfedema, recuperación tras un IAM...) y además, problemas gastrointestinales y de la micción.

## **Actividades que se llevan a cabo en el Centro:**

### **❖ Grupo de GerontoGimnasia y Psicomotricidad:**

Tres veces por semana, el equipo transdisciplinar lleva a cabo una serie de actividades grupales destinadas a fomentar la actividad física y cognitiva de los ancianos. Se trata de una serie de ejercicios de calentamiento (movilizaciones articulares de las principales articulaciones de las extremidades), ejercicios de coordinación (combinan la destreza física con el esfuerzo cognitivo) y actividades lúdicas para finalizar con la utilización de aros, balones, picas y conos.

### **❖ Grupo de Gimnasia en Bipedestación:**

Dos veces por semana, el equipo multidisciplinar realiza la actividad de gimnasia dirigida a aquellos residentes susceptibles de poder realizar actividad física en bipedestación. Se realizan ejercicios de cinesiterapia activa y autoasistida con materiales tales como picas, balones, aros, conos, paracaídas... El objetivo principal de esta actividad es el mantenimiento y mejora, en la medida de lo posible, de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad. Además de trabajar las habilidades y destrezas motrices básicas: desplazamientos, giros, lanzamientos y recepciones, coordinación y equilibrio. Como objetivos complementarios encontramos la socialización del grupo y la implicación cognitiva en las tareas y ejercicios propuestos para el mantenimiento de esta.

### ❖ **Reeducación de la Marcha y el equilibrio:**

Es la actividad fundamental para conseguir que las personas mayores conserven y mejoren su autonomía. Está destinada a cualquier residente que tanto por patologías físicas como psíquicas tiene problemas en la deambulación. Mediante una educación progresiva, se intentará conseguir que la persona sea capaz de soportar el propio peso del cuerpo, ganar y mejorar su coordinación y estabilidad, facilitando así las movilizaciones y transferencias; practicando la marcha en las barras paralelas, así como con diferentes obstáculos (aros, barra, huellas, diferencias de ritmo y cadencia).

Además, el equipo transdisciplinar aconsejará en la utilización de ayudas técnicas, propias para cada residente, que le ayudarán a fomentar su independencia (tales como andadores, bastones, etc)

### ❖ **Movilizaciones articulares:**

La Artrosis es la patología crónica más frecuente en las personas mayores. Consiste en la degeneración del cartílago articular que recubre las articulaciones del cuerpo. Con las movilizaciones articulares suaves de las articulaciones dañadas, conseguiremos la descarga articular, necesaria para el correcto funcionamiento locomotor.

### ❖ **Actividades Autoasistidas:**

El gimnasio del centro cuenta con una amplia variedad de Instrumentos de Mecanoterapia: pedaliar, poleas miembro superior, tracción cervical, mancuernas, ruedas de hombro, pesas autoajustables, escalera de dedos,

pronosupinador, espiral mmss. Bajo la supervisión de los fisioterapeutas, los residentes utilizarán estos instrumentos para mejorar el grado de amplitud articular o Rango Osteomuscular (ROM), para el fortalecimiento muscular, el entrenamiento de destrezas y la mejoría de su estado físico general.

#### ❖ **Masaje y Terapia Manual:**

Siempre y cuando la patología base lo indique, el Fisioterapeuta aplicará técnicas de Masoterapia y Estiramiento Muscular a los residentes. Se utilizarán técnicas como Presión y deslizamiento, Tratamiento de Puntos Gatillo, Estiramiento Post Isométrico, Bombeos...

#### ❖ **Termoterapia:**

El Gimnasio cuenta con termoterapia superficial en tres lámparas de Infrarrojos, fundamental para la analgesia en general. Además, los residentes que lo necesiten tienen a su disposición la máquina de Parafina, útil en las patologías reumáticas de las extremidades distales. También disponemos de un aparato de ultrasonidos utilizado para múltiples patologías principalmente del aparato músculo esquelético, con el fin de mejorar estructuras dañadas por traumatismos, procesos inflamatorios y dolorosos en general, reumatismos y artropatías. De igual manera se podrán realiza baños de contraste mediante la utilización del agua fría y caliente alternada con el fin de mejorar y/o restaurar la circulación.

### ❖ **Marcha en exteriores:**

Fomentar la actividad física, la resistencia cardio pulmonar y las relaciones interpersonales facilitando un clima adecuado fuera del entorno habitual, haciendo uso del clima con fines terapéuticos.

❖ **Actividades al aire libre:** Fomentar la actividad física y las relaciones interpersonales facilitando un clima adecuado fuera del entorno habitual, haciendo uso del clima con fines terapéuticos y con aprovechamiento del medio físico, utilizando materiales de apoyo que favorezcan lograr este objetivo. Esta actividad se realizará siempre y cuando las condiciones meteorológicas sean favorables.

❖ **Tratamientos Específicos:** El Centro cuenta con un amplio programa de tratamientos protocolizados según el tipo de patología:

- **Recuperación tras Fractura de Cadera:**

Pasado el tiempo de inmovilización requerido por el traumatólogo, se empezará la Rehabilitación del residente: Primero, con ejercicios de fortalecimiento muscular para evitar la atrofia (isométricos, isotónicos concéntricos y por último isotónicos excéntricos), y movilizaciones suaves en algunos rangos de la articulación. Posteriormente se realizará la bipedestación progresiva y el entrenamiento de equilibrio estático. Para terminar, se insistirá en la completa reeducación de la marcha, para que el residente mantenga su autonomía

- **Recuperación tras Prótesis de Rodilla:**

El residente realizará una serie de ejercicios para recuperar el grado de movilidad máximo que sea posible en la articulación, incidiendo sobre todos los grados de movimientos a nivel articular y miofascial, además de recuperar la fuerza muscular. Realizará ejercicios de equilibrio estático y dinámico, propiocepción, reeducación de la marcha y reeducación en escaleras y rampa.

- **Tratamiento específico de tobillo:**

El residente realizará una serie de ejercicios para recuperar el grado de movilidad máximo que sea posible en las articulaciones del pie, incidiendo sobre todos los grados de movimientos a nivel articular y miofascial, además de recuperar la fuerza muscular. Realizará ejercicios de equilibrio estático y dinámico, propiocepción, reeducación de la marcha y reeducación en escaleras y rampa. Además, se emplea tanto la terapia manual como el masaje deplectivo, relajante, descontracturante, Cyriax y drenaje linfático manual.

- **Tratamiento específico de Hombro:**

Dependiendo de la patología base (Artrosis, Subluxación, Tendinosis, bursitis...) se emplearán una serie de técnicas con la finalidad de conseguir recuperar el máximo rango articular posible y lograr la funcionalidad del brazo, además de disminuir el dolor. Estas técnicas

incluyen: Movilizaciones articulares, Ultrasonidos, Estiramientos, Kabat, Ejercicios Autoasistidos, terapia manual para puntos gatillo miofasciales, técnicas neuromusculares...

- **Protocolo para Lumbalgias Crónicas:**

Los pacientes que sufran discopatías que les generen dolor a nivel lumbar son candidatos a realizar una serie de ejercicios de estiramiento y fortalecimiento de la musculatura lumbar, glútea y abdominal; además de recibir termoterapia superficial en la zona para disminuir el dolor.

- **Fisioterapia Respiratoria y Cardíaca:**

Se trabajará con aquellos residentes que hayan tenido problemas a nivel respiratorio (EPOC, Asma, Neumonía, Enfisema, bronquitis crónica, etc.) procediendo a enseñar ejercicios diafragmáticos, expansión costal, facilitar la expectoración, técnicas manuales, etc. Además de un trabajo enfocado a la readaptación y tolerancia al esfuerzo para resistir la actividad diaria normal del residente, mediante actividades dirigidas basadas en la resistencia cardiorrespiratoria, que pueden ser guiadas o libres, siempre y cuando no se sobrepase la FCM=  $220 - \text{edad del residente}$ ).

- **Fisioterapia Neurológica:**

En caso de que el residente haya sufrido alguna patología con secuelas en su sistema Nervioso (Ictus, TCE, Ataxia, etc.), se llevará a cabo un tratamiento de las consecuencias de la enfermedad, para lograr que el paciente sea lo más independiente posible y su aparato Locomotor se encuentre en las mejores condiciones. Se utilizarán diversas técnicas (Bobath, Perfetti, etc) llegando si es posible a la reeducación de la marcha; y trabajando conjuntamente con la Terapeuta Ocupacional para conseguir la máxima funcionalidad.