

LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO TERAPÉUTICO EN LA REHABILITACIÓN FÍSICA

Lic. Juan de Dios Villarreal Reyna. Servicio de Rehabilitación de ISSSTELEON.

INTRODUCCIÓN

El ejercicio terapéutico dentro de la rehabilitación física es la ejecución sistemática y planificada de movimientos corporales, posturas y actividades físicas.

Es una técnica fundamental dentro de la fisioterapia, especialmente importante en los tratamientos en un entorno laboral, ya sea con un fin terapéutico o preventivo.

OBJETIVOS

- Corregir o prevenir alteraciones.
- Mejorar, restablecer o potenciar el funcionamiento físico.
- Prevenir o reducir factores de riesgo para la salud.
- Optimizar el estado general de salud, el acondicionamiento físico o la sensación de bienestar.

METODOLOGIA

El preparador físico, basándose en una buena exploración, establece una serie de objetivos que se conseguirán a través de un programa de ejercicios personalizado. Estos se adaptarán a cada fase del proceso, a las actividades que suele realizar la persona en su actividad diaria, a su actividad laboral, sus gustos, y, por supuesto, al estado de cicatrización del tejido lesionado y su evolución.

El fisioterapeuta es el profesional capacitado para realizar una buena planificación del ejercicio terapéutico. Tras realizar una valoración y establecer unos objetivos concretos, selecciona los ejercicios más adecuados.

Para adaptar los ejercicios a las diferentes fases de recuperación del paciente, se puede incidir en estos aspectos:

- La dosis (frecuencia de realización, número de repeticiones, series...)
- La posición de la persona (tumbado, en carga,...) y el tipo de ejercicio
- La velocidad del movimiento
- La carga
- El tipo de respiración
- El medio en el que se realizará (por ejemplo: en casa, en el trabajo, al aire libre, en el agua...)

Se pueden establecer unos ejercicios para las fases iniciales, donde puede aparecer dolor y posteriormente evolucionarlos cuando los síntomas mejoren.

RESULTADO

A nivel preventivo, el ejercicio terapéutico es una herramienta muy importante, de gran utilidad para la prevención de lesiones en todos los ámbitos. Adquiere gran importancia en el ámbito laboral y deportivo. Es muy conocido el papel del preparador físico en la recuperación de lesiones y quizá se habla menos de su trabajo en lo que respecta a la prevención, donde este tipo de ejercicio es una de las principales técnicas utilizadas.

En el ámbito laboral, el conocimiento de la biomecánica, de los gestos más utilizados en cada caso y la valoración de las circunstancias de cada persona pueden ser de gran utilidad para prevenir lesiones futuras.



CONCLUSIONES

Es muy importante el empoderamiento del paciente en su proceso rehabilitador a través del ejercicio activo, ya que reportará muchos beneficios en su recuperación. Además, de esta manera, conseguimos que el proceso asistencial continúe más allá de la sesión que el paciente realiza en nuestro centro, enriqueciendo el tratamiento e integrándolo en su vida diaria.

Por lo tanto, es vital incluir el ejercicio en nuestra rutina. Encontrar el mejor momento y saber que nos aportará numerosos beneficios, siempre respetando la pauta que marque el profesional para conseguir un buen resultado.

Un programa de actividad física habitual debe formar parte de nuestro estilo de vida. Aunque los efectos no sean inmediatos, la constancia será un elemento clave para conseguir un resultado óptimo y prevenir recaídas.

En definitiva, el ejercicio terapéutico nos ayudará a mejorar nuestra calidad de vida.

Bibliografía:

- Oesch, P., Kool, J., Hagen, K. B., & Bachmann, S. (2010). Effectiveness of exercise on work disability in patients with non-acute non-specific low back pain: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 42(3), 193-205.
- American Physical Therapy Association. (2001) *Guide to Physical Therapist Practice*, ed. 2 Phys Ther 81:9-744
- Foster NE, Anema JR et al. (2018) Prevention and treatment of low back pain: evidence, challenges, and promising directions. *The Lancet Series [Low back pain] Volume 391, Issue 10137, P2368-2383.*