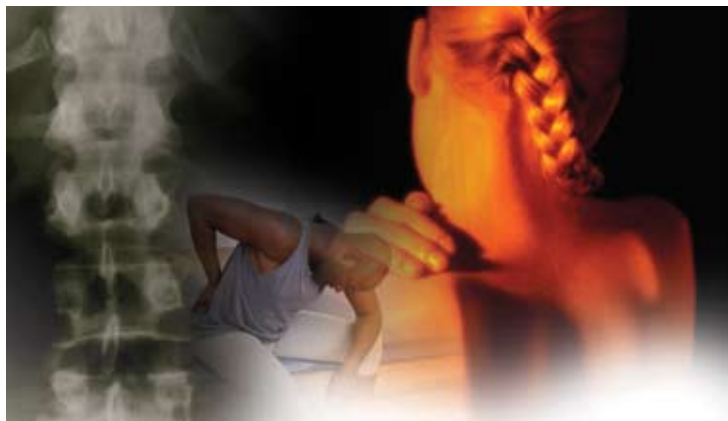


Más que la ausencia de una extremidad

Cómo tratar los problemas de espalda, cadera, rodilla y hombros

por Scott Waite, maestría en Fisioterapia

Cuando a usted le falta una extremidad, sus problemas pueden ser mucho peores que el hecho de que le falte un brazo o una pierna.



Por ejemplo, si usted presenta una condición previa, como una disminución de la circulación sanguínea en las extremidades, o si experimenta una mayor tensión en el muñón como consecuencia de una pésima fijación del encaje, puede que desarrolle más problemas en dicha extremidad. Algunos de estos problemas potenciales son las excoriaciones, las infecciones e incluso una segunda amputación en esa misma extremidad.

Pero sus problemas no terminan necesariamente ahí. Esa extremidad que le falta puede ocasionar muchos más problemas físicos, a menos que tome medidas para prevenirlos. La ausencia de una extremidad puede, por ejemplo, reducir la movilidad del lado afectado, lo que derivaría en un uso excesivo, compensación o lesión por movimiento repetitivo en la extremidad sana o en otra parte de su cuerpo. Las cuatro áreas normalmente afectadas son: la espalda, la cadera, la rodilla y el hombro. Y estas lesiones pueden ser realmente molestas.

Problemas de espalda

Puesto que la espalda está tan dispuesta a “colaborar” en las actividades diarias, se lesiona fácilmente. La espalda (generalmente la región lumbar) trata de compensar el movimiento limitado o anormal de las piernas durante la ambulación, y esta presión adicional es a veces más de lo que la espalda puede soportar.

Si usted utiliza una prótesis, es crucial que aprenda a caminar correctamente con ella. Si se asegura de que la prótesis se ajusta de

forma adecuada y sigue un entrenamiento de la marcha con un fisioterapeuta, puede dar por hecho de que su manera de caminar minimizará cualquier presión negativa sobre su espalda.

Aunque la estabilización y la fuerza del tronco son importantes para todo el mundo, lo son aún más para una persona con amputación de extremidad inferior. Una espalda estable y fuerte tiene muchas menos probabilidades de lesionarse.

Las personas que usan sillas de ruedas también pueden desarrollar problemas de espalda debido a la constante posición estática del tronco, que puede provocar rigidez muscular. Mantener una posición erecta, estirar los músculos del tronco, aprender a usar las extremidades inferiores (ya sea la sana o la protésica) y realizar ejercicios abdominales y de espalda, puede ayudar a evitar estos problemas.

Problemas de cadera y rodilla

También es bastante común en personas con amputaciones de extremidad inferior sentir dolor en la cadera o la rodilla (tanto en la extremidad amputada como en la sana) como consecuencia de un mal patrón de marcha o de una posición fija.

Justo después de la amputación, el cuerpo trata de usar menos el muñón debido al dolor o a la aprensión. Desafortunadamente, este intento de proteger el muñón puede ser perjudicial para la extremidad sana.

Cuando las personas que llevan una pierna protésica la oscilan de un modo poco natural

para desplazarla hacia delante, pueden hacerse daño en la cadera. Además, cuando tratan de no cargar peso en el muñón para protegerlo, suelen sobrecargar la extremidad sana. Este peso adicional puede dañar la rodilla. Hoy en día, se elaboran las extremidades protésicas para que sean funcionales, no para que se usen como muletas o dispositivos de ayuda. Lamentablemente, las personas que no saben caminar bien con una prótesis la utilizan a veces como muleta.

Si usted camina cargando el mismo peso en la pierna sana que en la protésica, ayudará a disminuir el dolor en la cadera y la rodilla y, probablemente, reducirá el riesgo de sufrir lesiones debilitantes. La fisioterapia que se centre en el entrenamiento de la marcha y en la mejora del equilibrio muscular puede ayudarle a conseguir dicho patrón de marcha simétrico.

Además de usar la prótesis correctamente, es esencial que usted mejore la estabilidad y la fuerza tanto del muñón como de la pierna sana, y establezca un buen control muscular en ambas, independientemente de la longitud del muñón.

Los amputados que usan sillas de ruedas también pueden desarrollar problemas de cadera y rodilla debido a la constante posición estática del tronco y de las extremidades inferiores, lo que puede provocar rigidez muscular. Los ejercicios de amplitud de movimiento de caderas y piernas ayudarán a disminuir el dolor y la rigidez de las articulaciones tanto en quienes caminan como en quienes usan sillas de ruedas.

Problemas de hombro

El uso excesivo y los movimientos repetitivos suelen causar la mayoría de los dolores de hombro, y una amputación de extremidad superior puede iniciar o agravar dicho dolor. Los problemas de hombro pueden surgir como resultado del uso excesivo de la extremidad sana o por los constantes movimientos del muñón al utilizar la prótesis. El malestar o la rigidez que se siente frecuentemente entre el hombro y el cuello, en conjunción con el dolor de hombro, pueden causar problemas.

Las actividades que se realizan elevando los brazos por encima de la cabeza, ya sea a diario o durante la esporádica “pintura del fin de semana”, pueden aumentar el dolor de hombro, especialmente si la persona no hace ejercicios de estiramiento, fortalecimiento y estabilización de los músculos del hombro, sobre todo del manguito rotador.

Estirar antes de realizar actividades con la parte superior del cuerpo y descansar con frecuencia puede ayudar a reducir el dolor en el hombro. Además, un programa de ejercicios paulatino y progresivo que no agrave el dolor durante su realización pero que aumente la sensación de fatiga muscular por uno o dos días, debería contribuir a disminuir el dolor general. Los amputados que utilizan sillas de ruedas, especialmente sillas de ruedas manuales, deberían realizar ejercicios de fortalecimiento de hombros y brazos según las indicaciones del médico para así ayudar a reducir el dolor producido por la propulsión de la silla de ruedas.

Información general

Idealmente, las extremidades deberían usarse por igual para evitar el dolor en las articulaciones. La correcta función muscular ayudará a fortalecer los músculos, prevenir lesiones y aliviar la presión que se ejerce en las articulaciones.

Además, un programa de ejercicios que incluya estiramientos y fortalecimiento muscular ayudará a prevenir las lesiones y facilitará la circulación sanguínea con el fin de mantener sanas las articulaciones. La clave es empezar lentamente e ir aumentando hasta realizar actividades y ejercicios diarios que ayuden a reducir el dolor en la parte del cuerpo que le duele. Aunque los amputados

tienen más probabilidades de experimentar dolor en las articulaciones de ciertas zonas, éste puede prevenirse o tratarse con un programa de ejercicios.

Consejos para aliviar el dolor en las articulaciones

- Realice ejercicios de estiramiento antes de comenzar una actividad.
- Establezca un buen programa de ejercicios, especialmente uno que se centre en sus zonas problemáticas. (Busque información sobre ejercicios acuáticos ya que pueden ser menos exigentes para las articulaciones).
- Sea consciente de su postura, tanto si está descansando como realizando alguna actividad. Pregúntese: “¿Qué postura tengo? ¿Estoy derecho o llevo los hombros caídos y estoy tensando mucho la espalda? ¿Dónde estoy cargando el peso: en ambas piernas por igual o lo alterno con frecuencia para aliviar la tensión en las articulaciones?”
- Vaya a terapia y aprenda a caminar con piernas protésicas, a usar brazos protésicos/silla de ruedas y/o a aumentar la independencia funcional de los muñones.
- Mantenga una dieta bien equilibrada y si padece sobrepeso, pida información a su médico sobre alguna dieta de adelgazamiento. (La obesidad es la causa principal del dolor en las articulaciones que soportan peso).
- Comprenda que si determinados ejercicios tienden a agravar el dolor mientras usted los está realizando, o después, puede que estén perjudicándole más que beneficiándole. Si le ocurre, informe a su terapeuta o médico.
- Consulte a un médico sobre las opciones que existen para controlar el dolor, sobre todo si usted sufre dolor crónico severo. No sufra en silencio.

Prevención

Desafortunadamente, la idea de prevenir los problemas físicos y el dolor no fue bien recibida en el pasado por las compañías de seguros porque no ven una clara relación coste-beneficio. Por esta razón, es poco probable que paguen por la fisioterapia/terapia ocupacional y el entrenamiento de la marcha

que los pacientes necesitan.

Aún así, los amputados que no sufren dolores en las articulaciones pueden tomar varias medidas para reducir el riesgo de experimentar más problemas médicos. Los consejos mencionados anteriormente son un buen comienzo. Además, es importante que usted comience a prestar atención a su cuerpo para saber cómo se está adaptando éste a sus actividades diarias.

Conclusión

Hoy en día, los amputados disfrutan de una mejor calidad de vida y de mejores destrezas físicas que en el pasado, independientemente de si son atletas de élite o personas mayores con diabetes que se mueven en silla de ruedas.

Aprender a prevenir o tratar el dolor de espalda, cadera, rodilla y hombro es crucial a la hora de alcanzar el mayor nivel de independencia posible. Comprender que puede vivir sin el temor constante a lesionarse o sufrir continuos dolores en las articulaciones es un buen comienzo. El siguiente paso consiste en hacer algo al respecto. Debería ponerse en contacto con su médico o fisioterapeuta para que le ayuden a establecer un plan de tratamiento para su problema específico.

Advertencia: Consulte a un médico antes de empezar cualquier programa de ejercicio físico.

Sobre el autor



Scott Waite es el director de los servicios fisioterapéuticos de Fourroux Orthotics & Prosthetics. Waite está especializado en el entrenamiento de la marcha con prótesis y en

aparatos ortopédicos para la escoliosis idiopática. También pasa consulta a pacientes recién amputados. Waite está licenciado en Biología y tiene una maestría en Fisioterapia. Lleva cuatro años tratando a personas con amputaciones.