

Fisioterapia

Hacerlo bien la primera vez

por Anne F. Street, maestría en Fisioterapia, protésica, instructora de Pilates, especialista en entrenamiento de la fuerza

Cuando me estaban entrevistando en distintas facultades de Fisioterapia (FT), me preguntaron cómo se relacionaría mi licenciatura en Educación con este campo. La pregunta me sorprendió porque durante mi experiencia como voluntaria había observado cómo desempeñaban los clínicos una de sus funciones principales: la educación del paciente y su familia.



Al tiempo que he ampliado mi experiencia como clínico en varios entornos médicos, yo misma he desempeñado esa función educativa.

No estoy aquí para “reparar” a mis pacientes; estoy aquí para enseñarles cómo ayudarse mejor a sí mismos. Y puesto que Medicare y otras compañías de seguros continúan limitando sus prestaciones terapéuticas, este proceso es cada vez más valioso. Puede que usted sólo disponga de una oportunidad, así que es importante hacerlo bien la primera vez.

¿Qué pueden hacer los pacientes/clientes/estudiantes para mejorar su aprendizaje durante la terapia de rehabilitación? He aquí algunas sugerencias que le ayudarán a ser un mejor cliente.

Piense en su proceso de aprendizaje

¿Aprende mejor leyendo la información, escuchando la explicación, viendo una demostración, practicando, o de todas estas formas? Una vez haya establecido cuál es su método de aprendizaje, hable con el terapeuta sobre la técnica que más le conviene. Los clínicos disponen de numerosos libros, folletos, videos, etc., para ayudarle a comprender y desarrollar su habilidad para ponerse y quitarse la prótesis, realizar estiramientos y ejercicios de fortalecimiento, etc. Deberían ser capaces de exponer la información adaptándola a sus necesidades personales.

Pregunte

Anote sus preguntas cuando se le ocurran y llévelas consigo a terapia. Si no está seguro de cómo se realiza

una actividad o no sabe por qué es importante para su rehabilitación, puede que no dedique tiempo a hacerla correctamente, por lo que no se beneficiará por completo de la terapia o de un programa de ejercicios en casa (HEP, por sus siglas en inglés). O, aún peor, ¡puede lastimarse!

Preste atención a las explicaciones de su terapeuta y a la información que éste le proporciona

Si usted no comprende la información, pídale que la repita de otra forma y le dé algunos ejemplos. Algunos profesionales olvidan que no todo el mundo posee sus conocimientos médicos y que necesitan expresarse en términos más sencillos.

Si no lo está haciendo ya, pida a su terapeuta que le observe mientras realiza el programa de ejercicios en casa (HEP, por sus siglas en inglés)

Tome apuntes y tómese en serio la crítica constructiva. Practique en casa y haga los ejercicios todos los días. Créame, los clínicos saben quién hace los ejercicios y quién no. Pero, si el paciente no realiza los ejercicios, no es el clínico quien pierde; es el paciente. Hacer los ejercicios solamente los dos o tres días semanales que tiene terapia no sirve para nada e impide que progrese hacia nuevas técnicas e información que el terapeuta tiene preparadas para usted.

Su tiempo es valioso. Quizás su seguro cubra solo tres o cuatro semanas de tratamiento al año. Por lo tan-



to, usted necesita “sacar el máximo partido a su dinero”. Aprenda todo lo que pueda. Si cancela una sesión, pregunte si puede recuperarla esa misma semana. Si le resulta difícil realizar las actividades solo, pídale a su cónyuge o a un amigo que asista a una o dos sesiones de terapia para aprender los ejercicios también. A la mayoría de los clínicos no les importa, con tal de que sea beneficioso para la recuperación del paciente.

Pregunte a su terapeuta qué ocurre tras la compleción del programa oficial de rehabilitación

El terapeuta debería estar planificando su transición de vuelta a la comunidad. No olvide que su rehabilitación física es un proceso continuo que no debe concluir tras recibir el alta de la terapia formal. Pregunte a su terapeuta si puede recomendarle algún centro donde puedan ayudarle, y vaya a verlo.

Muchos gimnasios ofrecen descuentos en las membresías de aquellas personas que asisten a alguna clase o hacen ejercicio a mediodía. De hecho, algunos centros pueden incluso ofrecer la primera semana gratis para que usted pueda probarlos. Los complejos residenciales también pueden disponer de instalaciones deportivas y piscinas para uso de sus residentes. Además, los colegios universitarios pueden abrir su complejo deportivo al público en horarios específicos. Algunos centros ofrecen clases especiales para: osteoartritis, reducción de peso, ejercicios acuáticos, ejercicios cardiovasculares, ejercicios que se realizan sentado, entrenamiento básico de fortalecimiento, yoga, Pilates, etc. No todo el mundo que va al gimnasio levanta pesas.

Se pueden hacer muchos ejercicios con bandas elásticas o pesas pequeñas en la privacidad de su hogar. Y si no hace mal tiempo, ¿por qué no aprovecha para caminar por senderos y parques?

Elija la opción más adecuada para usted, averigüe qué equipo hay disponible y estudie su decisión con la ayuda de su terapeuta antes de ser dado de alta. Puede que el terapeuta tenga algunas ideas, información y/o recomendaciones de seguridad que le ayudarán a sacarle el máximo partido a lo que usted tiene a su disposición. Algunos

sencillos dispositivos pueden rendir mucho.

Discuta los cambios en su nivel de actividad o dieta primero con su médico de cabecera

El incremento de la actividad física cambia el metabolismo y puede influir en cómo el sistema de la persona absorbe los medicamentos. La comida dietética especial y las vitaminas complementarias pueden evitar la absorción de algunos medicamentos. Y con ciertas condiciones médicas, algunas actividades físicas o el incremento del consumo de agua pueden empeorar dicha condición.

Desarrollar pronto buenos hábitos puede minimizar las complicaciones más adelante. Un buen alumno puede reducir el riesgo de que la prótesis no se ajuste adecuadamente, la fatiga, las caídas y los problemas de piel si comprende lo importante que es elevar el muñón y ponerse un reductor para reducir el edema, hacer ejercicios con regularidad para mantener la fuerza y la flexibilidad de la rodilla y la cadera, e inspeccionar la piel antes y después de ponerse la prótesis para prevenir excoriaciones.

Todos creemos que es importante tener energía, fuerza y resistencia para hacer cosas. En lugar de ser un receptor pasivo, participe activamente en su vida y en su terapia. Tendrá mejores experiencias, mejores resultados y una mejor calidad de vida!

Sobre la autora



Anne F. Street obtuvo su licenciatura en Sociología y Educación y su maestría en Fisioterapia. También es instructora de Pilates, está acreditada

como especialista de entrenamiento de la fuerza y recientemente completó el Programa de Prótesis de la Universidad Estatal de California en Dominguez Hills. Ejerce su profesión en Melbourne, Florida, en Brevard Prosthetics, Inc.



Consejos para prevenir problemas de piernas y espalda en usuarios de prótesis

por Dr. Robert Gailey, fisioterapeuta

- 1) Asegúrese de que la prótesis esté correctamente ajustada en todo momento.
- 2) Asegúrese de que la prótesis y la extremidad sana tengan la misma longitud, y no deje que acorten su prótesis.
- 3) Camine dejando la misma distancia entre los pies, y no favorezca a ninguna pierna en concreto.
- 4) No salte excesivamente sobre la extremidad sana cuando no esté usando la prótesis. Use muletas en casa cuando no lleve la prótesis.
- 5) Cuando esté parado, distribuya el peso de forma equitativa sobre ambas extremidades y evite favorecer a una extremidad en particular.
- 6) Mantenga una postura correcta cuando esté sentado o de pie.
- 7) Si le duele, utilice un bastón para reducir la excesiva presión sobre la rodilla o la espalda.
- 8) Mantenga una dieta nutritiva y conserve el peso adecuado.
- 9) Haga ejercicio con regularidad, combinando actividades de potencia, estiramiento y resistencia cardiovascular.
- 10) Acuda al médico, al protésico y al fisioterapeuta de forma regular.

Sobre el autor

(Ver página 16.)