

IMPLEMENTACIÓN EJERCICIO TERAPEÚTICO (ET) EN PACIENTES CON PATOLOGÍA CRÓNICA MUSCULOESQUELÉTICA.

OBJETIVOS:

- Lograr óptimo movimiento corporal sin sintomatología para la vida diaria.
- Mejorar/restaurar la función.
- Evitar la pérdida de función.
- Mejorar capacidades de los pacientes.
- Prevenir y/o disminuir la discapacidad.
- Mejorar el estado general de salud.

El fisioterapeuta planifica, prescribe y ejecuta programas de ejercicio terapéutico combinando el conocimiento de salud con el entrenamiento físico.

ELECCIÓN Y DOSIFICACIÓN DEL ET:

- Estadio del proceso cicatrización del tejido.
- Sensibilidad del tejido y presencia de síntomas.
- Tiempo disponible y adherencia al tratamiento.
- Tiempo que transcurre entre visitas al fisioterapeuta.

ADHERENCIA ÓPTIMA AL PROCESO DE RECUPERACIÓN:

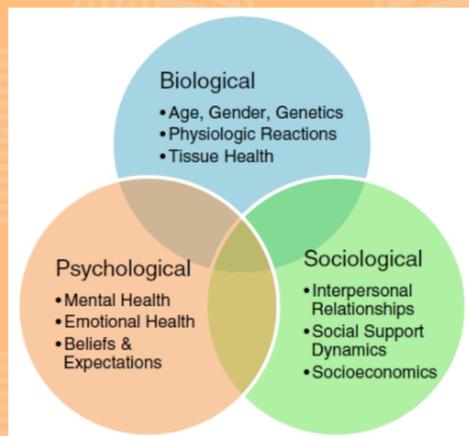
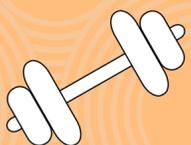
- Diseño específico para objetivos concretos.
- Reconocer las limitaciones específicas de cada individuo: motivaciones, particularidades de su patología y factores extrínsecos.
- Acondicionamiento cardiovascular, involucrando grandes grupos musculares.
- Control adecuado de cargas.

DISEÑO DE LOS PROGRAMAS DE ET:

- Dirigido e individualizado.
 - Dirigido y parcialmente individualizado: variando duración, intensidad y frecuencia.
 - ET estandarizado: mismos ejercicios con ejecución similar para todos.
- FRECUENCIA: mínimo 3 veces/semana.

EDUCACIÓN:

El paciente debe conocer su patología, enfoque de aprendizaje correcto, nivel intelectual suficiente y apoyo y soporte social/familiar



¡Considerar al paciente un ser holístico, observable desde el punto de vista físico, psíquico y la repercusión de estos sobre la sociedad en la que se encuentra.

