

ALTA INTENSIDAD EN ESCLEROSIS MÚLTIPLE

Programa de **fisioterapia** con ejercicios de alta intensidad por intervalos (HIIT)

Beneficios de la alta intensidad

Efecto antiinflamatorio y protector del SNC

Funciones ejecutivas

Funciones motoras

Disminuye fatiga y mejora parámetros cardiovasculares

MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA

Programa HIIT

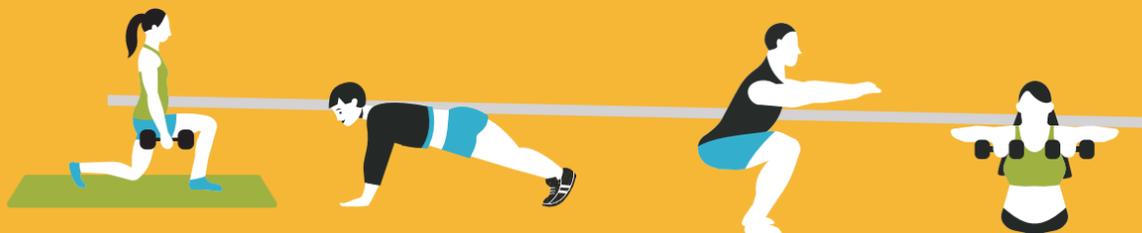
EDSS 2-7

Actividad en grupo de 4-5 personas

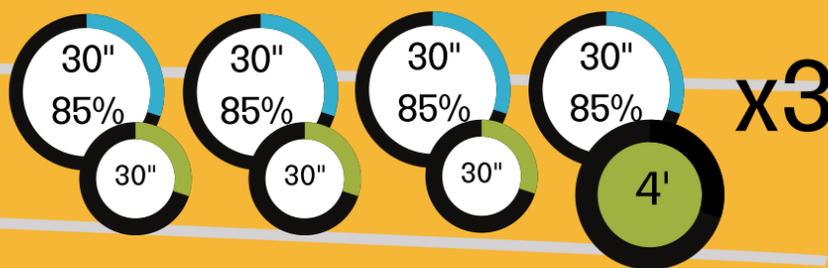
Supervisado por 1-2 terapeutas

2 sesiones por semana:

- 10' calentamiento (movilidad)
- Ejercicios basados en patrones básicos(*)



- 85% FCmax y descansos activos



(*) En sedestación y/o bipedestación según necesidad

- 5' Vuelta a la calma

Al inicio del programa:

- SF36
- Prueba de esfuerzo sub-máxima (cicloergómetro o 6' marcha)
- Sit to stand 30'' (si posible)
- Familiarización con la escala de Borg

Monitorización en sesión:

- Escala de Borg
- FC y TA

Progresión del programa:

- Aumento del tiempo de alta intensidad
- Descansos activos a 50-60%FCmax
- Disminución del tiempo de descanso entre ejercicios

Referencias:

Niklas Joisten et al., 2020

Philipp Zimmer et al., 2017

Charly Keytsman, Dominique Hansen, Inez

Wens & Bert O. Eijnde, 2017

Victoria Chaparro Pámpano

#ExpertoET

@chpfisio

@espatulaalada