EJERCICIO TERAPÉUTICO EN OSTEOGÉNESIS IMPERFECTA (OI)

Trastorno genético caracterizado por **alteración en la formación del colágeno tipo I** el cual confiere rigidez a los huesos. Esta enfermedad, dentro del grupo de las enfermedades raras, se caracteriza por mayor **fragilidad ósea y riesgo de fracturas.** Se conoce como “huesos de cristal”.

Programa de 8 semanas
3 sesiones/semana

Ejercicio adaptado a la edad, funcionalidad, severidad de OI, necesidades y deseos

VALORACIÓN FISIOTERÁPICA



- Antecedentes de fracturas previas
- Medicación
- Valores de densidad mineral ósea (DMO)
- Radiogafías
- Comorbilidades
- CIF: Limitaciones, participación, ambiente...
- Índice de masa corporal, peso, altura
- Pliegues: tríceps, bíceps, subescapular, suprailíaco, medio abdominal, Pantorrilla y muslo
- Fatiga subjetiva CIS-20
- Calidad de vida HRQoL
- Ergometría
- Dinamometría

SESIÓN TIPO

60 minutos

ESFUERZOS LARGOS
20 minutos

Calentamiento
10 minutos

- 60-80 % FCM
- Intensidad moderada (6/7 escala de Borg modificada)
- Tipos: elíptica, cicloergómetro



ESFUERZOS CORTOS
20 minutos



- Con Theraband
- 4x8-12 repeticiones con descanso 90 seg entre series
- Criterios progresión: 16 repeticiones para cambiar de color o nivel de resistencia
- 3 ejercicios basados en los 5 movimientos primarios
- 6-7 RPE

Vuelta a la calma
10 minutos

ATENCIÓN



- Evitar brazos de palanca largos
- Deportes de contacto
- Deportes o actividades físicas que requieran movimientos de rotación repentinos, saltos
- Actividades que promueven **caídas**, compresiones articulares abruptas o altas fuerzas de rotación (torsión) sobre los huesos

PROGRESIÓN

- Amplitud
- Intensidad
- Repeticiones
- Ritmo
- Frecuencia
- tiempo de descanso-trabajo

PRINCIPIOS

progresión, periodización e individualización

- DOI: 10.1016/j.jpeds.2007.06.029
- DOI: https://doi.org/10.5935/0104-7795.20140018
- PMID: 2295183
- Nunes-Hernández, S. & García-Álvarez, M.. (2014). Guía de ejercicios para trabajar en casa con afectados de osteogénesis imperfecta (oi). julio 13, 2021, de AHUCE Sitio web: http://www.ahuce.org/PublicacionesAHUCE/BoletinesOI.aspx

#fisioterapia
#ejerfisioterapéutico
#ExpertoET
#casaRussell

Celia Sánchez Martínez