

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
“NANCY URANGA ROMAGOZA”
PINAR DEL RÍO
SUM LA PALMA

TITULO: Tratamiento rehabilitador de pacientes con distintas patologías mediante la creación de medios rústicos y la aplicación del ejercicio físico como medio terapéutico en La Comunidad “El Abra” Consejo Popular “Caiguanabo”

AUTOR: Lic. Yusbel Cartaya Aguado
Lic. Yelaine Pérez Vigoa

SINTESIS CURRICULAR

Nombre y Apellidos: Yusbel Cartaza Aguado

Lugar y año de nacimiento: La Coloma P. del Rio, 1974

Categoría Científica: Instructor adjunto.

Labor que realiza: Director Escuela Comunitaria.

Centro: INDER La Palma

Dirección personal: Calle A # 4 La Coloma. P. del Rio.

RESUMEN

Con este trabajo nos proponemos hacer una valoración de los resultados obtenidos en el tratamiento de algunos pacientes con distintas patologías y deformidades pertenecientes a la comunidad del Abra del Consejo Popular de Caiguanabo, aplicando el ejercicio físico como un medio importante en el trabajo rehabilitador. Para ello nos dimos la tarea de confeccionar algunos medios rústicos que nos posibilitará desempeñar nuestra función, ya que no contamos con un local o sala especializada donde necesariamente se requiere de algunos aparatos mecánicos para el tratamiento de algunas deformidades o patologías.

OBJETIVOS:

- Valorar el comportamiento rehabilitador en algunos pacientes con distintas patologías y deformidades en la Comunidad "El Abra" con la aplicación del ejercicio físico como medio terapéutico, con la utilización de algunos medios rústicos en sustitución de aparatos mecánicos especializados.

DESARROLLO

La utilización del ejercicio físico como medio terapéutico data de a.n.e. Son muy conocidos los trabajos de varios médicos que en épocas pasadas recetaban como medicamento determinadas actividades físicas y obtenían resultados positivos con este tipo de tratamiento. China fue el primer país 2000 a.n.e.. que utilizó el ejercicio físico como un medio para formar ciudadanos sanos, pues prolongaba la vida de algunos mediante una especie de gimnasia Médica.(Masjuan 1984)

En el siglo XIX aparecen nuevos trabajos acerca de la importancia terapéutica de los ejercicios físicos. A principios de este, fueron muchos los investigadores de la práctica de los ejercicios físicos como medio de educación y salud, donde también se incluyeron aquellos con fines terapéuticos. Entre ellos se destacan Johan Friederic Guthmuths, udwing, Jahn y Adolfo Spiess, en Alemania; Pokhion Clías, George Hebert y Francisco Amoros, en Francia (Fernández Corujedo, 1965 y Masjuán, 1984). En Cuba alrededor de 1948, la gimnasia sueca y el sistema danés tuvieron innumerables partidarios ,pero no fue hasta 1959 ,con el triunfo de la revolución, que comenzó realmente el empleo del ejercicio físico con fines terapéuticos, mediante del uso de ejercicios físicos y otros métodos de medicina física y rehabilitación, para tratar enfermedades de diferente etiología y sus secuelas.

El desarrollo de esta forma de terapia, sea expandido en todo el mundo, por lo que actualmente gran cantidad de hospitales especializados que utilizan el ejercicio físico como complemento del tratamiento farmacológico quirúrgico de determinadas enfermedades, o sea que la aplicación del ejercicio físico es sin lugar a dudas un eslabón importante en el tratamiento rehabilitador el cual posee un carácter

interdisciplinario y multisectorial, caracterizado por un proceso global y continuo con objetivos definidos, encaminados a promover y lograr una mayor independencia física, así como lograr también un ajuste psicológico y social que le permitan su desenvolvimiento normal en la sociedad con el mínimo de secuela, y aquí nosotros los profesores o técnicos de la Cultura Física jugamos un papel importante, y en ese sentido van encaminadas nuestras metas

Es entonces que a partir de la necesidad del trabajo rehabilitador de estos pacientes en nuestra Comunidad y contando con la necesaria fuerza técnica, nos dimos a la tarea de trazarnos un proyecto de trabajo para poder atender a todos estos pacientes ya que no cuentan con un área especializada en la zona.

En nuestra Comunidad en el poblado "El Abra" a partir de que existían pacientes de diferentes edades con determinadas patologías y deformidades que directamente no estaban atendidas, por no contar con la posibilidad de asistir a una Sala Terapéutica, nos propusimos llevar a cabo un proyecto de trabajo con algunos pacientes, teniendo en cuenta la autorización de Fisiatras y especialistas y el personal técnico calificado para el trabajo rehabilitador con estos pacientes. Para ello nos apoyamos en la creación de algunos medios rústicos que son imprescindibles para el trabajo, ya que muchos ejercicios específicos para corregir algunas deformidades y para la atención de patologías lo requieren, siendo de esta manera más efectiva el tratamiento, teniendo en cuenta las características y particularidades del lugar escogido y las patologías y deformidades de los pacientes, con la creación de un gimnasio rehabilitador rústico, La mecanoterapia es la utilización terapéutica e higiénica de aparatos mecánicos destinados a provocar y dirigir movimientos corporales regulados en su fuerza, trayectoria y amplitud.

Los primeros aparatos de mecanoterapia empezaron a utilizarse en el año 1910 en Suecia y fueron perfeccionados y modificados continuamente, sin embargo estos primeros dispositivos cayeron progresivamente en desuso por la complejidad de su instalación y el desembolso económico que suponía su adquisición. Actualmente los equipos que se utilizan son aparatos

sencillos pero funcionales que permiten además resolver la mayoría de los problemas de movilización activa regional o segmental.

MEDIOS RÚSTICOS CREADOS:

Escalera: Aprovechando el desnivel del terreno con una pendiente considerable, creamos este medio. La escalera se utiliza después de la iniciación de la marcha sobre barras paralelas; de esta forma se introduce más dificultad como son los peldaños y preparamos al paciente para la vida diaria en el que el uso de escaleras es muy frecuente.

Escalera Digital: Creamos este medio por la economía de su realización y por la importancia que tiene en el mejoramiento y amplitud del arco articular. Lo utilizamos primordialmente para aumentar la amplitud de movimientos en el hombro, sobre todo pidiendo la flexión de miembro superior con el codo en extensión y después llevando a cabo la abducción. Han de realizarse pocas repeticiones pues es un ejercicio muy útil para aumentar la movilidad del hombro, pero excesivamente fatigoso desde el punto de vista muscular.

Espalderas: Teniendo en cuenta que contamos con dos pacientes que presentan desviación de la Columna Vertebral, uno con una Escoliosis Dorsal Derecha y otro con una Espalda Cifótica, confeccionamos este medio ya que es muy importante en el fortalecimiento de la musculatura paravertebral y en la corrección de las curvaturas de la Columna Vertebral. Son muy necesarias para diversos ejercicios del aparato locomotor, como pueden ser estiramientos, y además pueden utilizarse como apoyo y sujeción de los pacientes en otros aparatos como puede ser una tracción cervical. Por tanto suele bastar con una o dos espalderas adosadas a una zona que permita la utilización de colchonetas en el suelo o el apoyo de planos inclinados. Podemos efectuar en las espalderas movilizaciones de hombro, ejercicios en suspensión sobre miembros superiores para las desviaciones del raquis, etc.

Paralelas: Es un medio muy importante en la reeducación de la marcha, fue creado ya que tenemos dos pacientes con avanzada edad, donde uno de ellos sufrió un Accidente Cerebro vascular y otro padece de Artritis con incapacidad para caminar.

De forma general seguimos trabajando en la creación de nuevas alternativas que nos posibiliten una mayor efectividad en el tratamiento de todos estos pacientes y otros que se puedan insertar, por constituir este un noble gesto y de gran importancia para nuestra sociedad.

Al inicio que comenzamos, aproximadamente cuatro meses, estos pacientes en su mayoría no practicaban el ejercicio físico, con el transcurso de los días han creado y desarrollado habilidades físicas con el ejercicio sistemático. En el caso de los pacientes con deformidades han mejorado considerablemente, donde nuestro objetivo es normalizar la estática articular y evitar la progresión de la deformidad. Con estos además de realizarse ejercicios específicos con medios creados por nosotros que son los que se utilizan en las salas especializadas de Mecanoterapia, también realizamos otros tipos de actividades, utilizando otros recursos como: balones, pelotas, bolsa de arena, bastones, la pared, colchones para los ejercicios en el suelo etc. Los otros dos pacientes (uno con un ACV y otro con una Artritis Crónica) cuando comenzamos a trabajar con ellos tenían muy poca movilidad en todas sus articulaciones, comenzamos hacer un trabajo intenso y sistemático donde lo fundamental aquí era el trabajo kinesiólogo, o sea movilizaciones en todas sus formas para recuperar y aumentar el tono muscular, y aumentar también la amplitud articular, la coordinación, destreza y velocidad de movimientos etc. Todo esto lógicamente incorporado a otros factores y sobre todo la participación activa del paciente y con un gran sentido de la voluntad.

Por todo ello podemos decir que en los pacientes atendidos se aprecia una notable mejoría, a pesar del poco tiempo que llevamos trabajando. A partir de estos resultados es que nuestro trabajo será cada vez más sistemático y así poder lograr la incorporación de nuevos pacientes con otras etiologías

y deformidades, llevando a cabo este proyecto de Terapia Física y Rehabilitación en La Comunidad por constituir un noble gesto de elevada importancia y de un gran impacto social, apoyado en la creación de medios rústicos y en la utilización del ejercicio físico para la formación, desarrollo y reeducación de las habilidades motrices y capacidades físicas afectadas en los pacientes

CONCLUSIONES

- El tratamiento terapéutico con la aplicación del ejercicio físico y creación de algunos medios ha sido efectivo, complementado en la notable mejoría de los pacientes atendidos en este periodo de tiempo.
- La Terapia Física para pacientes con distintas deformidades y patologías en zonas rurales, apoyada en la creación de medios rústicos puede ser efectiva.