

Ejercicio físico terapéutico para los dolores articulares

Controlada por un profesional sanitario, esta práctica puede reducir los dolores osteoarticulares provocados por los problemas de espalda o la artrosis, entre otras causas

Oviedo

Múltiples estudios han demostrado que la actividad física de forma regular mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la fuerza, la imagen corporal y la sensación de bienestar, pero hay que tener en cuenta que existen grupos de personas que, bien sea por edad o por una patología asociada, necesitan un programa de ejercicio especializado, específico y controlado bajo la supervisión de un profesional sanitario. En este punto entran en juego los fisioterapeutas, quienes con el ejercicio físico terapéutico pueden reducir los dolores osteoarticulares provocados por los problemas de espalda o la artrosis, entre otras causas. Asimismo, la actividad física controlada por un profesional de la salud también disminuye el riesgo cardiovascular, la posibilidad de sufrir diabetes y el riesgo de caídas, e incrementa la densidad mineral ósea, la capacidad pulmonar y la función cognitiva, entre otros.

Los fisioterapeutas, como expertos cualificados para el ejercicio terapéutico, ayudan a pre-

venir enfermedades, a superar diversas limitaciones físicas y a gestionar el dolor, mediante programas específicos, adaptados a las necesidades y características de cada paciente.

Según los datos de la Organización Mundial de la Salud, las personas físicamente activas reducen en un 50% el riesgo de sufrir limitaciones en su movilidad, pero, a pesar de ello, más de un tercio de los mayores de 70 años no cumplen las recomendaciones internacionales sobre la práctica de ejercicio. Los fisioterapeutas ayudan a las personas que tienen dificultades para ejercitarse, ya sea debido a la edad o a diversas enfermedades, mejorando su calidad de vida.

La fisioterapia, ejercida siempre por profesionales colegiados, aporta numerosos beneficios a quienes sufren problemas de salud como dolores, fracturas, artritis, enfermedades cardíacas, enfermedades mentales, amputaciones, enfermedades del sistema nervioso, diabetes, cáncer o enfermedades pulmonares.

El ejercicio físico moderado, por ejemplo, puede reducir entre un 11 y un 15% el riesgo de su-



El ejercicio físico terapéutico ayuda a solucionar problemas de salud. | LNE

frir un ictus (que afecta a 5 millones de personas cada año). Por otro lado, las personas que lo sufren pueden ver beneficiado su potencial físico considerablemente gracias a las diversas terapias aplicadas por los fisioterapeutas. Otro caso es el de la demencia, cuyo riesgo aumenta hasta un 20% en el caso de la inactividad física, por lo que la prevención resulta fundamental.

Las personas con demencia pueden mejorar la movilidad, reducir la dependencia y mejorar la calidad de vida con programas físicos adecuados.

También se puede citar el caso de las caídas, sufridas por el 32% de la población con más de 70 años. Hasta un 25% de estas provocan lesiones de consideración, que siempre deben ser tratadas por profesionales y que

pueden ser prevenidas gracias a la fisioterapia profesional.

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas del Principado de Asturias indica que, aunque antiguamente se recomendaba reposo total ante determinadas patologías, actualmente la evidencia científica "ha demostrado que en muchos casos el descanso es más perjudicial para una correcta recuperación que una actividad física controlada". En su opinión, la inactividad es contraproducente. "El reposo en cama puede llegar a provocar incluso una reducción de la masa ósea, que junto a la disminución de la fuerza muscular que origina el descanso continuado, incrementa el riesgo de que se produzcan fracturas óseas". Según indican, está demostrado que en 30 días de reposo la fuerza máxima de los flexores de la rodilla disminuye un seis por ciento y extensores de la rodilla disminuyen casi un veinte por ciento. También apuntan que, si bien el ejercicio en personas enfermas o con afecciones debe ser prescrito y dirigido por fisioterapeutas, las personas sanas deben canalizar la actividad física a través de profesionales de la educación física. Los profesionales de la fisioterapia y de la educación física son compatibles. Es más, los expertos de fisioterapia resaltan la importancia de "establecer equipos pluridisciplinarios y la necesidad de establecer un protocolo bien delimitado que permita trabajar todos juntos sin invadir competencias de otros". En su opinión, trabajar conjuntamente "servirá para mejorar la salud de la población y ahorrar recursos sanitarios".