

## APLICACIÓN DE LA TERAPIA NO FARMACOLÓGICA PARA LA GONARTROSIS EN ATENCIÓN PRIMARIA (AP)

III CONGRESO INTERNACIONAL VIRTUAL DE ENFERMERÍA Y FISIOTERAPIA CIUDAD DE GRANADA.

PEDRO J. GARCÍA FERNÁNDEZ. DISTRITO SANITARIO MÁLAGA. 2012.

### OBJETIVO

EFICACIA Y FACTIBILIDAD DE LA APLICACIÓN EN AP DE LA TERAPIA NO FARMACOLÓGICA PARA LA ARTROSIS DE RODILLA

### EMPLAZAMIENTO

CONSULTA DE ATENCIÓN PRIMARIA EN MÁLAGA CAPITAL

### INTERVENCIONES

- DURACIÓN: 3 MESES (DEL 19 SEPTIEMBRE AL 18 DICIEMBRE).
- SEGUIMIENTO SEMANAL EN CONSULTA DE AP:
  - ✓ EXPLICACIÓN ENFERMEDAD.
  - ✓ TRATAMIENTOS DISPONIBLES.
  - ✓ INTERVENCIONES A REALIZAR (DIETA Y EJERCICIO FÍSICO PROGRESIVO).
  - ✓ SEGUIMIENTO DE CONSTANTES Y EFICACIA.
  - ✓ PROBLEMAS DE IMPLEMENTACIÓN POR PARTE DEL PACIENTE.
- DIETA HIPOCALÓRICA EQUILIBRADA (RESTRICCIÓN DE 500 CALORÍAS A LAS NECESIDADES DIARIAS INDIVIDUALES).
- EJERCICIO FÍSICO: 60 MINUTOS AL DÍA, 3 DÍAS POR SEMANA. INTENSIDAD PROGRESIVA ENTRE EL 40 Y EL 75% DE LA RESERVA DE FRECUENCIA CARDÍACA.
  - ✓ AERÓBICO: CAMINAR.
  - ✓ ISOCINÉTICO: BICICLETA ESTÁTICA CON INCREMENTO LENTO AUTOADMINISTRADO DE RESISTENCIA (SI EL DOLOR AUMENTA DE FORMA MANTENIDA TRAS EJERCICIO, SE REDUJO).

### DISEÑO

ESTUDIO DE INTERVENCIÓN NO FARMACOLÓGICA

### PARTICIPANTES

- ✓ 11 PACIENTES CON GONARTROSIS (9 MUJERES/2 HOMBRES).
- ✓ ENTRE 70 Y 78 AÑOS.
- ✓ IMC ENTRE 32 Y 38.
- ✓ INTOLERANCIA, INEFICACIA O RECHAZO A OPIÁCEOS.
- ✓ TRATAMIENTO EXCLUSIVO CON PARACETAMOL (HASTA 4 G/DÍA).
- ✓ ACCESO A BICICLETA ESTÁTICA Y PULSÓMETRO.

### MEDICIONES

- ✓ CONTROL DE PESO Y RESERVA DE FRECUENCIA CARDÍACA SEMANAL.
- ✓ CUESTIONARIO DE WOMAC INICIAL Y FINAL.
- ✓ DISTANCIA CAMINADA EN 6 MINUTOS INICIAL Y FINAL.

### RESULTADOS

- MEDIA DE PÉRDIDA DE PESO: 5,1 K.
- ÍNDICE WOMAC: 29% DE MEJORA.
- DISTANCIA CAMINADA EN 6 MINUTOS: 11% DE MEJORA.

### CONCLUSIONES

- LA TERAPIA NO FARMACOLÓGICA PARA LA GONARTROSIS ES EFICAZ PARA EL CONTROL DEL DOLOR Y LA MEJORA DE LA CAPACIDAD FUNCIONAL.
- ES FACTIBLE SU APLICACIÓN EN ATENCIÓN PRIMARIA SIN NECESIDAD DE SALA ESPECÍFICA DE REHABILITACIÓN, AUNQUE ÉSTA AYUDARÍA.
- LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN CUANTO A PÉRDIDA DE PESO FINAL, DISMINUCIÓN DEL DOLOR Y MEJORA DE LA CAPACIDAD FUNCIONAL MEDIDA POR EL CUESTIONARIO WOMAC Y LA DISTANCIA RECORRIDA EN 6 MINUTOS, SON SIMILARES A OTROS ESTUDIOS PREVIOS.