

III CONGRESO INTERNACIONAL VIRTUAL DE ENFERMERIA Y FISIOTERAPIA

CUIDADOS EN PACIENTES EMBARAZADAS: "BENEFICIOS DE LA FISIOTERAPIA ACUATICA EN LA PREVENCIÓN DE PATOLOGIA OBSTETRICA"

AUTORES: Aránzazu Jimenez Blanco. Fisioterapeuta Hospital Vazquez Diaz del SAS (Huelva).
Ana Lora Lanzas. Fisioterapia de la Consejería de Educación CEE Pueblos Blancos (Cádiz).
Antonio Lora Lanzas. Matrn del Hospital Reina Sofía del SAS (Córdoba).

INTRODUCCIÓN

El embarazo ocasiona una serie de modificaciones anatómicas y fisiológicas que afectan a todos los sistemas corporales. Estas modificaciones repercuten sobre la esfera obstétrica, pudiendo llegar a producir patologías tales como incontinencia urinaria o prolapsos.

La fisioterapia acuática va encaminada a la profilaxis de este tipo de patologías a través de una programa de ejercicios y ayuda a evitar los beneficios que aporta el agua.

BENEFICIOS DEL AGUA

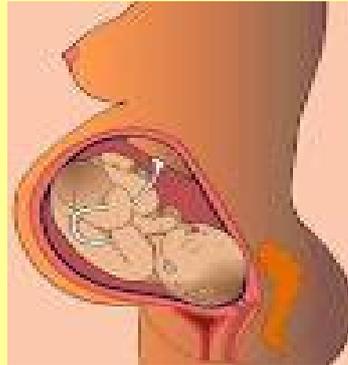
La flotación: disminuye la presión que las vísceras hacen sobre el suelo pélvico, de manera que los músculos trabajan sin resistencia. Principio de Arquímedes.

La temperatura: trabajaremos con temperaturas media de 29 a 32°C.

Bajo impacto: se pueden realizar saltos, ejercicios de carrera, bicicleta dentro del agua educando al paciente en la manera de realizar una contracción previa del suelo pélvico, sin dañar las estructuras.

La mejora de la función cardiovascular: Además se puede aprovechar los chorros para estimular la zona perineal mejorando así el retorno venoso.

La mejora del esquema corporal



OBJETIVOS DE LA FISIOTERAPIA ACUATICA EN EMBARAZADAS:

- 1.-Aumento de la resistencia física necesaria para el trabajo de parto
- 2.-Modificar la estática corporal de manera que disminuya la sobrecarga sobre el periné anterior, ya que este es más débil y menos resistente
- 2.-Ganar tono y fuerza en la musculatura del suelo pélvico
- 4.-Mejorar el retorno venoso y activar la circulación de la esfera gineológica fundamentalmente.

MATERIAL Y MÉTODOS

Piscina climatizada de 30-34°C, profundidad variable, material auxiliar (cinturones de flotación, palotes, tablas,...).

Un fisioterapeuta especializado en actividad acuática terapéutica y en fisioterapia obstetro-gineológica.

Grupo de pacientes de 10 embarazadas como máximo.

Se respetará el primer trimestre no estando por tanto indicado estos ejercicios hasta pasado este tiempo

Clases de 45-60' 2 o 3 días a la semana.

ACTIVIDAD FISIOTERAPÉUTICA PARA LA PREVENCIÓN DE LA PATOLOGÍA OBSTETRICA EN EL AGUA.

1.- EVALUACIÓN. Historia clínica, Anamnesis, exploración: estudio de la actitud postural, test de movilidad y una evaluación concisa e individualizada del suelo pélvico.

2.- DESARROLLO DEL PROGRAMA DE FISIOTERAPIA ACUÁTICA.

a.-Calentamiento incluyendo ejercicios respiratorios,

b.-Actividad: deben incluir ejercicios cardiovasculares: bicicleta, chorro, ...

posturales: corrigiendo fundamentalmente la hiperlordosis lumbar que agrava el aumento de presión intraabdominal sobre el periné anterior.

trabajo suave de la musculatura abdominal: fundamentalmente se debe trabajar analíticamente el m. transversus abdominis. ejercicios de suelo pélvico: se realizan aprovechando la disminución de la presión intraabdominal en la espiración para aprovechar el ascenso del diafragma de manera que disminuimos aún más la presión intraabdominal. Se realiza en tres fases: En un primer tiempo el periné anterior, luego el posterior y por último los dos a la vez.

c.-Vuelta a la calma: incluimos los estiramientos y los ejercicios de relajación.



CONCLUSIONES.

La terapia acuática en el periodo de gestación disminuye notablemente el riesgo de padecer patologías obstétricas que surgen durante la gestación y el postparto haciendo de la maternidad una experiencia vital e inolvidable.

BIBLIOGRAFÍA.

Fisioterapia en obstetricia y uroginecología. Ed Elsevier. Autor Carolina Walker
Fisioterapia acuática: guía de rehabilitación y fisioterapia en la piscina. 1ª Edición. Autor. Koury, Joanne M.
Guía completa de ejercicios en el agua. Lawrence D. Edición primera. Año 2005.
Ejercicios acuáticos terapéuticos. Editora: Manole Ltda. Bateas Andrea and Hanson.