



FISIOTERAPIA PARA EL ESTREÑIMIENTO

AUTORES: TURNES AMARO LUCIA (1); MOLINA MARTINEZ M^oCARMEN (1); VALLECILLOS HIDALGO ANTONIA (1)

(1) FISIOTERAPEUTAS DEL HOSPITAL UNIVERSARIO SAN CECILIO DE GRANADA

INTRODUCCIÓN: El estreñimiento representa uno de los problemas más comunes de nuestra sociedad debido a los hábitos generados por el actual ritmo de vida como son la falta de ejercicio, la mala alimentación, la ingesta de fármacos o el estrés. Quizás lo más preocupante es el aumento del estreñimiento entre los más pequeños a los que transmitimos malos hábitos alimenticios y de actividad.

MATERIAL Y MÉTODOS: Hemos realizado búsquedas bibliográficas en distintas bases de datos entre ellas: Guías clínicas, Medline-plus, Dpedro entre otras. Artículos científicos referentes a este tema, así como estudios de comparación, de cohorte, estudios prospectivos aleatorios entre distintos grupos de población. La valoración de fisioterapia, debe recoger los factores de riesgo e identificar a los pacientes.

OBJETIVOS:

- Controlar el tono muscular y actuar sobre él para evitar y reducir contracturas y deformidades, permitiendo una movilidad adecuada.
- Promover, facilitar y estimular actividades motrices que ayuden al desarrollo normal del paciente, como el gateo, la deambulación...
- Prevención y tratamiento de las alteraciones de los diferentes sistemas: digestivo (estreñimiento), circulatorio (evitar trastornos como úlceras por presión), respiratorio (mejorar capacidad respiratoria), genitourinario (tratar la incontinencia) y otros como la sensibilidad...
- Facilitar los cambios posturales.
- Aliviar el dolor derivado de las alteraciones posturales.
- Trabajar y reforzar aspectos tales como el equilibrio, la coordinación...
- Mejorar la psicomotricidad fina, importante para las actividades de la vida diaria.
- Fomentar la práctica cotidiana de ejercicios y actividades sencillas por parte del paciente.

TRATAMIENTO FISIOTERÁPICO:

2- EJERCICIOS A REALIZAR

1-EJERCICIO FÍSICO



2.1 Respiración abdominal:



2.2 Respiración abdominal abrazando las piernas :



2.3 Flexión del tronco:



2.4 Respiración abdominal levantando pelvis:



2.5 El clavo



2.6 Ascenso abdominal:



2.7 En cuadrupedia:



2.8 Masaje abdominal



2.9 Posición cuclillas:



3-TRATAMIENTO KINESIO TAPPING

3.1 Técnica Segmental-Reflexoterapia-Estreñimiento



3.2 Técnica Segmental para Intestino Grueso:



4-ACUPUNTURA



CONCLUSIONES: La fisioterapia cumple un papel importante tanto en la prevención como en el tratamiento del estreñimiento. En diversos artículos y estudios sobre el estreñimiento, se documenta que el bloqueo anorrectal o la digitación anal son los más indicativos de trastorno defecatorio expulsivo como factores predisponentes y se evidencia el beneficio que brinda la rehabilitación física y la educación en la prevención del estreñimiento.

RESULTADOS: El abordaje fisioterapéutico para estos aspectos a rehabilitar ira enfocado a mejorar la calidad de la vida de los pacientes con estreñimiento. Entrenamiento con los ejercicios, así como la educación sanitaria.

BIBLIOGRAFIA:

- Guyton, Arthur C.; Hall, John E. 2006. Tratado de Fisiología Médica (11 ed.). Philadelphia: Elsevier Saunders
- Benninga MA, Voskuijl WP, Taminiu JA. Childhood constipation:2004
- Aguirre T. Kinesiology taping, teoría y práctica. Biocourp Europa S.L.