

PILATES FUNCIONAL Y PREVENCIÓN DE CAIDAS

Puga Granados, Antonia - Moya Diéguez, Eva María - Fisioterapeutas H.U. San Cecilio. Granada

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento humano se asocia con una pérdida de función Neuromuscular y del rendimiento, tiene implicaciones funcionales tales como: - Disminución de la velocidad al caminar, - Aumento del riesgo de caídas, - Reducción de la capacidad para llevar a cabo las A.V.D. que contribuye todo a una pérdida de la independencia y una reducción en la calidad de vida de las personas.



OBJETIVOS

General: Disminuir la incidencia de caídas y sus secuelas

- Específicos:**
- El fisioterapeuta identificará en la práctica asistencial la población con riesgo de caídas.
 - Establecer intervenciones efectivas y personalizadas para la prevención, actuación y evaluación ante el riesgo de caídas.
 - Establecer un programa de ejercicios para favorecer el equilibrio, musculatura, flexibilidad y estimular la movilidad activa del paciente.

EVALUACIÓN

Indicadores de evaluación:



Se evalúa en tres ocasiones: Inicialmente, a los tres meses y al finalizar el programa. Test Tinetti, Timed Up and Go y Berg.

MÉTODO

La valoración debe incluir:

- 1.- **Anamnesis** (historial de caídas)
- 2.- **Valoración:** clínica, funcional, mental, social.
- 3.- **Exploración física:** locomotor, cardiovascular, neurológico.
- 4.- **Sentidos**
- 5.- **Equilibrio y marcha.**

Programa personalizado de ejercicios para evitar caídas.

Duración del Programa: 45 minutos pos sesión
Pautas: 3 sesiones semanales en días alternos durante 24 semanas.

Programa

- Calentamiento 5 minutos
- Ejercicios de movilidad articular y flexibilidad 10 minutos
- Ejercicios de fortalecimiento 20 minutos
- Técnicas de relajación y trabajo de respiración 10 minutos.
- Se combinan ejercicios de Pilates funcional con pelota para trabajo de tronco, MMII, MMSS y equilibrio (tanto estático como dinámico, primero en sedestación y luego en bipedestación)
- Ejercicios de reeducación de la marcha (de puntillas, talones, de lado, con rulos en el suelo, subir y bajar escaleras, rampa...)



RESULTADOS

La combinación de los beneficios del pilates con la experiencia de la fisioterapia, garantiza la seguridad de realizar un ejercicio sin riesgos, alcanzando la salud y el equilibrio del cuerpo. El fisioterapeuta ayuda a promover, prevenir y estimular con el pilates funcional la independencia de las personas que se benefician realizando actividades físicas adaptadas a sus necesidades.

BIBLIOGRAFÍA

- Estrategia de prevención, detección ante el riesgo de caídas en el Sistema Sanitario Público de Andalucía. Consejería de Salud. Diciembre 2009.
- Kisser, Colby. Ejercicio terapéutico, fundamentos y técnicas. Panamericana 2010.
- Bosco Calvo, Juan. Pilates terapéutico para la rehabilitación del aparato locomotor. Panamericana 2012.