DISEÑO DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS TERAPÉUTICOS

COMPONENTES DEL PROGRAMA DE REHABLITACIÓN:

* PRINCIPIOS *

Prof. Edgar Lopategui Corsino

M.A., Fisiología del Ejercicio

Saludmed 2012, por *Edgar Lopategui Corsino*, se encuentra bajo una licencia *"Creative Commons"*, de tipo: *Reconocimiento-NoComercial-Sin Obras Derivadas 3.0. Licencia de Puerto Rico*.
Basado en las páginas publicadas para el sitio Web: *www.saludmed.com*.

COMPONENTES DEL PROGRAMA DE REHABILITACIÓN

PRINCIPIOS DE REHABILITACIÓN

- Evitar agravar la lesión
- Coordinación: *Prontitud para inicio del programa de ejercicio*
- Cumplimiento del atleta lesionado
- Individualización
- Secuencia específica
- Intensidad
- El paciente como un todo

PRINCIPOS DE REHABILITACIÓN

EVITAR AGRAVAR LA LESIÓN

- No agravar la lesión durante el proceso de rehabilitación
- Aplicar correctamente los ejercicios terapéuticos

PRINCIPOS DE REHABILITACIÓN

EVITAR AGRAVAR LA LESIÓN

- **Factores que ayudan a reconocer cuando, y hasta que punto, se puede continuar con los ejercicios terapéuticos sin ocasionar daño adicional a la lesión:**
  - **Conocer cómo el cuerpo responde a la lesión**
  - **Aptitud para determinar los tipos de ejercicios**
  - **Buen juicio al decidir la progresión del programa**
  - **Destrezas al observar la respuesta del paciente**

PRINCIPOS DE REHABILITACIÓN

COORDINACIÓN

- **Iniciar, lo más rápido posible, la fase de los ejercicios terapéuticos del programa de rehabilitación.**
  - **Esto permite que el atleta pueda retornar con prontitud a su actividad deportiva competitiva:**
    - **Se acorta el periodo de recuperación**

PRINCIPOS DE REHABILITACIÓN

CUMPLIMIENTO DEL ATLETA LESIONADO

- **Factores que fomentan el cumplimiento:**
  - **Informar al paciente de el contenido del programa y el curso esperado de la rehabilitación:**
    - **Esto desarrolla enpoderamiento del deportista lesionado**

PRINCIPOS DE REHABILITACIÓN

CUMPLIMIENTO DEL ATLETA LESIONADO

- **Implicaciones del cumplimiento:**
  - **El programa se lleva a cabo de forma consistente, permitiendo la recuperación y mejoramiento progresivo.**
  - **El paciente realizará todas las tareas prescritas para la rehabilitación fuera de la clínica**
  - **El atleta lesionado asistirá a las sesiones de tratamiento, y durante tales sesiones, realizará todas las actividades terapéuticas requeridas**

PRINCIPOS DE REHABILITACIÓN

INDIVIDUALIZACIÓN

- **Cada persona responde de manera diferente a la lesión y a la rehabilitación subsiguiente**

PRINCIPOS DE REHABILITACIÓN

INDIVIDUALIZACIÓN

- **Variables psicosociales que afectan la respuesta del paciente ante la lesión:**
  - **Apoyo externo (amigos, compañeros, equipo, familia)**
  - **El grado y tipos de presiones externas que el paciente pueda percibir para que regrese a la actividad competitiva**
  - **Las metas y recompensas que desea alcanzar el atleta lesionado**

PRINCIPOS DE REHABILITACIÓN

SECUENCIA ESPECÍFICA

- El programa de ejercicios terapéuticos requiere seguir una secuencia específica de eventos
- Esta secuencia específica de eventos es determinada por:
  - La respuesta fisiológica del proceso de curación del cuerpo

PRINCIPOS DE REHABILITACIÓN

INTENSIDAD

- Establecer el nivel óptimo de intensidad para el programa de ejercicio terapéutico
- Factores en inciden en la intensidad:
  - Observación de la respuesta del paciente
  - Conocimiento del proceso de curación
  - Conocimiento de la progresión de los ejercicios
  - La cantidad de estrés que impone cada ejercicio
  - El sentido común e imaginación del terapéuta atlético

PRINCIPOS DE REHABILITACIÓN

EL PACIENTE COMO UN TODO

- **Para una rehabilitación exitosa, es imperante mantener la aptitud física de los segmentos corporales y articulaciones no afectados por la lesión, al nivel encontrado antes del trauma, tal como:**
  - **La aptitud cardiorrespiratoria**
  - **El arco de movimiento**
  - **La fortaleza muscular**
  - **La aptitud neuromuscular (Ej: coordinación)**
  - **La tolerancia muscular**