

Rehabilitación del paciente con artritis

Dra. Letty Moreno. Tlga. Diana Samaniego. Tlga. Tania Baños

Centro de Reumatología y Rehabilitación, CERER
Clínica Kennedy Alborada
Torre médica norte, consultorios 509 - 511
Teléfono: 042232400 – 0422646311 – 094868041
e-mail: lettymoreno10@hotmail.com



Las enfermedades articulares inflamatorias no pueden ser controladas sólo con tratamiento medicamentoso, vemos con frecuencia pacientes que han sido farmacológicamente bien tratados pero que llegan al médico Fisiatra con importantes limitaciones y/o deformidades que podrían haberse evitado si se hubieran tomado a tiempo medidas muy simples de rehabilitación.

La inflamación articular produce dolor, disminución del movimiento de las articulaciones, fuerza muscular y pérdida de la resistencia para realizar las actividades de la vida diaria (higiene, alimentación, vestido y movilidad).

La rehabilitación es parte del tratamiento integral del paciente reumático y debe de ser atendido por un equipo de especialistas que está integrado por el Fisiatra, Fisioterapeuta, Terapeuta Ocupacional y Psicólogo quienes trabajan coordinadamente con el Reumatólogo y Ortopedista.



En qué nos ayuda el Tratamiento de Rehabilitación?

- ☛ Alivia el dolor.
- ☛ Disminuye la rigidez muscular.
- ☛ Mantiene o mejora el movimiento de las articulaciones.
- ☛ Fortalece la musculatura.
- ☛ Aumenta la flexibilidad.
- ☛ Evita deformidades.
- ☛ Mejora las actividades de la vida diaria.

Qué debemos usar frío o calor?

- ☛ El frío lo usamos cuando la articulación está caliente (inflamada), se lo debe aplicar por un periodo de 10 a 15 minutos, tres a cuatro veces por día, su efecto disminuye la inflamación.
- ☛ El calor esta indicado cuando la articulación ya no está inflamada, y su efecto sedante disminuye el dolor, mejora el movimiento de las articulaciones y relaja los músculos.

Cuándo está indicado el reposo?

El reposo está indicado cuando la articulación está inflamada, ya que ayuda a disminuir el dolor, pero cuando es prolongado causa efectos adversos como debilidad y pérdida de fuerza muscular.

El paciente debe conocer cuales son las posturas en la cama para evitar deformidades Ej.: **No colocar almohada debajo de las rodillas**, colocar tabla apoya-pie para evitar que se caiga la parte anterior de este; y, evitar la mala postura en flexión de los brazos sobre el abdomen. Aún en pacientes que tiene indicado reposo se efectuarán ejercicios isométricos (contracción muscular sin mover articulación), y ejercicios activos o asistidos con el terapeuta físico en aquellas articulaciones de menor dolor.

Cuándo está indicado el ejercicio activo?

Una vez que la etapa de inflamación ha disminuido se inicia un plan de ejercicios que ayude a mantener o mejorar el movimiento articular y fuerza muscular.

Los ejercicios deben de ser terapéuticos y seleccionados para cada paciente, se tendrá en cuenta el grado de inflamación, el estado de los músculos y la magnitud del daño articular.

A medida que el paciente mejora los síntomas inflamatorios, se agregan repeticiones en los ejercicios efectuados y se aumentaran las actividades físicas a realizar: caminatas, natación, bicicleta y otras tareas que mejoren su actividad física y función cardiaca.

Por lo general, los ejercicios fuertes y con peso, no son indicados en pacientes con artritis.

Son beneficiosos los elementos ortésicos?

Si, elementos como: férulas, collar cervical, corset, bastones, muletas, andadores, son dispositivos que ayudan a mantener y mejorar una función articular.



Férula funcional para mano



Férula de reposo para mano

Adaptaciones para el hogar.

Para facilitar las actividades de la vida diaria, se pueden ayudar con dispositivos o adaptaciones, de manera simple por ejemplo:

- 🗨️ Agarraderas en bañeras.
- 🗨️ Asiento del inodoro elevado.
- 🗨️ Alfombras de caucho en la ducha.
- 🗨️ Elevar las patas de sillas, mesas, camas.
- 🗨️ Los cubiertos, cepillos deben tener mango ancho.
- 🗨️ La ropa debe tener botones grandes
- 🗨️ Usar zapatos fáciles de introducir el pie.



Apoyo psicológico

Todos los pacientes con artritis presentan problemas de adaptación social y trastornos emocionales (depresión, ansiedad) que se deben tratar con la misma atención que la incapacidad física, por eso dentro de este tratamiento es necesaria la intervención de un Psicólogo.

Readaptación Laboral

Si es posible, el paciente artrítico debe continuar con su trabajo, si por algún motivo tiene que utilizar la articulación afectada es recomendable cambiar de área laboral, de esto se encarga la Trabajadora Social quien analiza el caso para una posible reinserción laboral.