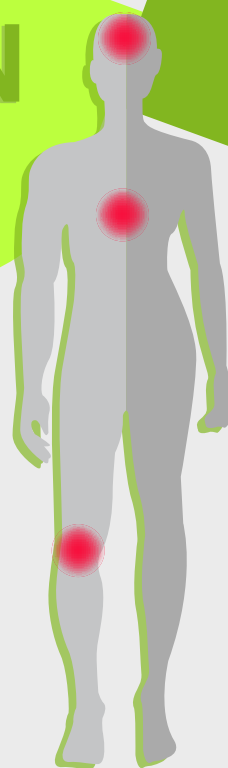


# REHABILITACIÓN

Alrededor del **10% de la población europea** tiene una discapacidad. La atención y la **rehabilitación** han llevado a una mayor supervivencia y mejores resultados.<sup>1</sup>

La **rehabilitación** comprende la **evaluación, prevención y tratamiento** de las **limitaciones físicas y funcionales** producidas por la afectación de los **sistemas musculoesqueléticos, neurológico y cardiopulmonar**<sup>2</sup>.



## Objetivo de la rehabilitación<sup>2</sup>:

Conseguir la **máxima función, mejorar los síntomas y la calidad de vida, prevenir el deterioro funcional** y, en pacientes con graves limitaciones, **facilitar la adaptación al entorno**.

Combina tratamientos médicos con intervenciones no farmacológicas.

Entre otros, la **rehabilitación** tiene un papel importante en el tratamiento de **patologías vertebrales y procesos musculoesqueléticos** como la artrosis.

## La rehabilitación se centra en<sup>2</sup>:

- Técnicas intervencionistas
- Medidas conservadoras no farmacológicas



Dentro de ellas, hay que diferenciar aquellas en las que el paciente adopta un **papel activo** de las que es un mejor **receptor pasivo**.



**Modalidades activas:** fundamentalmente programas de **ejercicios**, educación sobre el **autocuidado** y en pacientes con limitaciones importantes, **reeducación de las actividades básicas e instrumentales**.



**Modalidades pasivas:** **reposo, medios físicos, terapias manuales** (masajes) y **dispositivos ortopédicos**.

Actualmente existe un consenso prácticamente general en que, pacientes con problemas crónicos del aparato locomotor, los **ejercicios** son uno de los **tratamientos con mayor potencial y menor riesgo de efectos secundarios**.<sup>2</sup>

## Lista de posibles efectos beneficiosos del ejercicio<sup>2</sup>:

- Mantener/mejorar la **flexibilidad vertebral, la postura, la fuerza muscular y la forma física**
- Disminuir la **fatiga y el dolor**, y **aumentar la tolerancia al esfuerzo**
- Prevenir o tratar la **osteoporosis**
- Mejorar la **limitación funcional, la ansiedad y/o la depresión**
- Aumentar la **autoestima y la autoeficacia**
- Mejorar el **sueño, la sensación global de bienestar, la imagen corporal y la calidad de vida**

## Puntos clave<sup>2</sup>:

- Siempre deben establecerse **objetivos concretos: controlar los síntomas, mejorar la situación funcional y ayudar al paciente a comprender su enfermedad y enfrentarse a ella**.
- El **ejercicio terapéutico** puede mejorar una amplia variedad de síntomas y está indicado en la mayor parte de los problemas reumáticos crónicos que producen limitación funcional.
- Las **modalidades pasivas no se recomiendan habitualmente**, como terapia única y/o principal y deben integrarse con estrategias activas.
- Los **programas de rehabilitación más eficaces** suelen ser los que combinan un programa de **ejercicios, la educación del paciente y la enseñanza de técnicas de autocuidado**.

### Bibliografía:

1. Negrini S. White Book on Physical and Rehabilitation Medicine in Europe. Vol 54, N°2. European Journal Of Physical And Rehabilitation Medicine. Italy, Edizione Minerva Medica. 2018. 167p
2. Tornero J, Blanco FJ. (dir.). Tratado de enfermedades reumáticas de la SER. Capítulo 65: Rehabilitación y terapia física de las enfermedades reumáticas. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2018