



FISIOTERAPIA. CALIDAD DE VIDA EN LAS ENFERMEDADES REUMATICAS

Las enfermedades reumáticas comprenden el conjunto de enfermedades que afectan al aparato locomotor de origen NO TRAUMÁTICO, las más conocidas son las enfermedades inflamatorias de las articulaciones, las artritis, pero también hay enfermedades degenerativas como la artrosis, enfermedades óseas, osteoporosis y enfermedades del tejido conjuntivo.. Algunas enfermedades reumáticas pueden afectar además a tejidos blandos y otros órganos como los pulmones, el corazón, etc.... Por este motivo las enfermedades reumáticas forman un complejo complicado que requiere un abordaje multidisciplinar.

Según datos de la Sociedad Española de Reumatología (SER), al menos una de cada cinco personas mayor de 16 años en España (unos 6 millones de personas) padece alguna dolencia reumática, cifra que según los expertos en 2015 se elevará a 6,5 millones y en 2025 a 7 millones.

Estas enfermedades, cuyo coste total se calcula en un coste similar al del cáncer, tiene una incidencia mayor en la mujer, en una proporción de 2 mujeres por cada hombre, cifra que llega a ser hasta 10 veces mayor en enfermedades como la osteoporosis.

Como ya dijimos entre las enfermedades reumáticas más conocidas se encuentran la artritis y entre ellas la Artritis Reumatoide es la enfermedad estandarte de este grupo. Se trata de procesos inflamatorios de las articulaciones, que generalmente cursan en brotes, alternándose los periodos de inflamación aguda con los periodos de remisión. Este tipo de enfermedades producen el deterioro progresivo de las articulaciones inflamadas y su posterior deformidad. El reumatólogo es el médico especializado en el abordaje de las enfermedades reumáticas, pese a su complejidad con los fármacos actuales el especialista puede conseguir un control mucho más efectivo de la progresión. El fisioterapeuta es una parte fundamental del equipo multidisciplinar que debe tratar al paciente con artritis. El tratamiento de fisioterapia nos ayudara a combatir los principales síntomas de las artritis: la inflamación, el dolor, la rigidez y la limitación funcional.

Será muy importante la valoración del paciente antes de aplicar el tratamiento, especialmente en el paciente reumático, ya que el tratamiento será diferente si el paciente se encuentra en una fase aguda, fase sub-aguda o una fase de inactividad de la enfermedad...

FASE AGUDA

Se caracteriza por la inflamación y el dolor. En esta fase es importante prevenir el daño articular y es necesario el reposo, en ocasiones será necesario realizar férulas de reposo para asegurar la protección articular. Existen diversas medidas físicas que nos ayudarán a combatir el dolor y la inflamación en esta fase:

- Como medida antiinflamatoria en esta fase el frío, la crioterapia, ha demostrado efectos beneficiosos en los primeros días. Es importante tener en cuenta que el



calor está totalmente contraindicado en esta fase, ya que los pacientes están acostumbrados a utilizar el calor como medida analgésica.

- El LASER utilizado en fisioterapia es una medida que ha demostrado su efectividad contra el dolor y la inflamación en los pacientes con artritis. Se aplica mediante un aplicador puntual directamente sobre las áreas a tratar. El LASER es una luz de alta energía que no produce calor, basa sus efectos en la producción de fenómenos fotoquímicas a nivel celular.
- La estimulación eléctrica transcutánea también es un medio contrastado que ha demostrado su eficacia contra el dolor en pacientes con artritis, se trata de una corriente de baja intensidad que inhibe la transmisión del impulso doloroso.
- En general el masaje está contraindicado en sobre los procesos inflamatorios, mas aun en las fases agudas.

FASE SUBAGUDA

Comienza cuando los síntomas de inflamación aguda comienzan a remitir, las articulaciones son menos dolorosas y se encuentran menos inflamadas, al menos 2 a 5 días tras el brote agudo y en ocasiones más. Dependiendo de cada caso esta fase puede ser de duración variable, de semanas a meses, se caracteriza por la rigidez matinal de las articulaciones, dolor e inflamación moderados de larga duración.

- En esta lo que demostrado una mayor eficacia es sin lugar a duda el ejercicio terapéutico realizado con ayuda del fisioterapeuta. Al principio serán necesarias las movilizaciones asistidas y posteriormente los movimientos libres.
- El calor sin embargo no ha demostrado aplicado aisladamente en estos procesos, sin embargo en combinación con los ejercicios ha demostrado gran eficacia. El calor permite una reducción momentánea de la rigidez y el dolor, lo que nos permite realizar mejor los ejercicios que van tener un efecto demostrado a largo plazo. El medio más común de aplicación del calor en las articulaciones de las manos son los baños de parafina, en articulaciones mas grandes podemos utilizar mantas térmicas o radiación Infrarroja.
- El LASER empleado en fisioterapia seguirá siendo de gran eficacia en esta fase favoreciendo la desaparición de la rigidez matinal, dolor e inflamación siendo una de las terapias que cuenta con más respaldo científico.

- También el TENS nos seguirá dando buenos resultados para el control del dolor, con la ventaja de que es una medida que puede ser utilizada por el paciente en el domicilio, una vez que el fisioterapeuta le ha pautado el tipo, frecuencia e intensidad más apropiada de corriente para cada caso.
- El ultrasonido aplicado en modo subacuático con intensidades bajas ha demostrado mejorar la fuerza de presión y la rigidez matinal.
- El campo magnético pulsante es un medio físico que ha demostrado ser eficaz contra el dolor a largo plazo mejorando el mantenimiento del paciente reumático con menos síntomas. Debemos aquí especificar que no se trata de imanes sino de un campo magnético generado por un solenoide y es aplicado por el fisioterapeuta.
- Una vez más debemos recalcar que todas las medidas analgésicas y antiinflamatorias mejoran en su eficacia con el ejercicio pautado por el fisioterapeuta.

FASE DE INACTIVIDAD DE LA ENFERMEDAD

- En este momento se debe aprovechar para el mantenimiento físico a través del ejercicio aeróbico, la recuperación de la debilidad muscular ocasionado por la inactividad relativa provocada por el proceso agudo. Son especialmente interesantes los ejercicios en el agua de los que ya hablamos la sanana pasada, no solo la natación, sino también los ejercicios terapéuticos dentro del agua pautados por el fisioterapeuta.
- También es el momento de entrenar la economía articular con la colaboración del fisioterapeuta con el terapeuta ocupacional, conocemos que las enfermedades reumáticas tienen tendencia a provocar unas deformidades concretas en las articulaciones, la utilización de ayudas técnicas y el conocimiento de los movimientos y acciones a evitar de forma cotidiana mejorará la calidad de vida del paciente reumático.