

FISIOTERAPIA PARA REEDUCACIÓN FUNCIONAL

***“RESCATAR NUESTRO PROPÓSITO DE VIDA
POST-COVID-19”***



“Cada obstáculo es una oportunidad de sacar lo mejor de ti”.

ORGANIZADOR:

*-Ana Bella Castaño Perdigón. Fisioterapeuta C.S. San Jordi. Coordinadora fisioterapia
Atención Primaria Área de Salud de Ibiza-Formentera.*

Dirección: C/Rio Miño 42. Residencial Can Cifre adosado 7. S. Jordi . Ibiza (CP 07817)

PERSONA DE CONTACTO:

Ana Bella Castaño Perdigón.

Teléfono 654467681

Email: anabellacp@hotmail.com

AUTORES:

Fisioterapeutas de Atención Primaria Área de Salud de Ibiza – Formentera :

Ana Bella Castaño Perdigón

Anabel Moreno Martínez

Mercè Rius Guasch

Esther Serra Torres

Francisco José López Marco

Raquel Marí Torres

Ana María Díaz Planells

Olga Hernández de la Peña

Elena Fernández Mármol

Antonio Riera Alonso

ÁREA TEMÁTICA 5:

INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN HUMANIZADA

ÍNDICE

- Resumen ejecutivo del proyecto
- Objetivos
- Desarrollo de la propuesta
- Metodología
- Planificación y cronograma
- Evaluación
- Experiencia en nuestro Área de Salud
- Aplicabilidad y divulgación del proyecto
- Anexos:
 - 1- Ejemplos ejercicios domiciliarios
 - 2- Testimonio práctico

RESUMEN EJECUTIVO DEL PROYECTO:

1-Aparición SARS-COV-19:

El 30 de enero del 2020 , la OMS declaró el brote como “Emergencia de salud pública de preocupación internacional”. El 11 de marzo la COVID-19 fue categorizada como pandemia.

Los signos y síntomas asociados a una infección por SARS-COV-2 son muy parecidos a los que aparecen en cualquier proceso respiratorio viral y en la mayoría de los casos la recuperación es espontánea, pero por causas intrínsecas o extrínsecas a cada persona pueden aparecer complicaciones de carácter grave.

Al ser un virus nuevo, sin conocer en primeras fases su mecanismo de transmisión ni tratamiento específico , generó tanto en profesionales sanitarios como en población general una incertidumbre y “miedo al contagio”.

2-¿Qué nos encontramos pasada fase aguda?

Algunos de los pacientes que pasaron el COVID-19 presentaron secuelas funcionales como desacondicionamiento físico, disnea secundaria al ejercicio, secuelas osteomusculares, neurológicas, psicológicas y emocionales para las que el sistema sanitario tiene que adaptarse.

3-Nuestra propuesta:

Nuevo abordaje de pacientes con secuelas funcionales provocadas por COVID-19 donde la intervención del fisioterapeuta de Atención Primaria tiene un papel fundamental .

Programa de tratamiento grupal según formato de educación para la salud(EPS)

Y ” como nuestro pensamiento crea la realidad” se materializó en este proyecto.

OBJETIVOS:

El objetivo es favorecer el intercambio de experiencias entre los participantes y mejorar las capacidades funcionales de cada persona aprovechando el poder del grupo .

-Mejorar la capacidad funcional del usuario promoviendo la incorporación a las actividades de la vida diaria.

-Se formularán según las tres áreas de aprendizaje.

Área cognitiva:

1.-Conocer el aparato respiratorio y musculoesquelético en especial y del resto de cuerpo para entender la importancia de trabajar la capacidad funcional.

2-Enseñar ejercicios para fomentar capacidad respiratoria, movilizaciones de tórax, drenaje de secreciones y mejorar atrofia muscular generalizada.

3-Reconocer hábitos saludables(alimentación , ejercicio...) / no saludables.

Área emocional:

1-Expresar emociones , preocupaciones y sentimientos tras infección por COVID

2-Compartir con los otros usuarios las experiencias relacionadas.

3-Neuroplasticidad cerebral.

Área de habilidades:

1-Aprender ejercicios para mejorar la capacidad funcional y sensación de disnea.

2.-Ejercicios respiratorios, musculares, reeducación funcional global.

3- Hábitos higiénico- dietéticos que favorezcan su buen funcionamiento.

DESARROLLO DE LA INTERVENCIÓN PROPUESTA

Se propone una intervención de educación para la salud , con 8 sesiones grupales(2 horas semanales)

Dirigida a usuarios que padecen secuelas respiratorias, musculares, neurológicas y emocionales y funcionales para desarrollar su vida diaria plena tras infección por COVID.

Grupo de 8-15 personas que cumplen criterios de inclusión

La metodología será la del aprendizaje significativo en educación para la salud , con diferentes actividades y dinámicas de grupo que permitan lograr los objetivos propuestos.

Tras cada sesión se les entregará pautas de ejercicios para domicilio hasta la sesión siguiente.

RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES:

Se habla con ayuntamientos para cesión de instalación con sala de conferencia y sala de ejercicio con material: salas polivalentes/ deportivas con el fin de que una vez acabado este programa puedan adherirse a alguna actividad deportiva, cultural , etc ofertada por esta institución .

Si las condiciones atmosféricas lo permiten se harán las actividades al aire libre.

Se les informará si se dispone de los activos de salud de su comunidad .

Recursos humanos:

Será conducido por dos profesionales de la salud, un fisioterapeuta y otro miembro de l equipo de atención primaria como conductor/a y como observadora y de apoyo en cada sesión.

Recursos materiales:

- Sala con condiciones adecuadas de espacio y ventilación.
- Material de oficina.
- Material audiovisual.
- Material de gimnasia (colchonetas o esterilla personal), sillas, espalderas, bandas elásticas, etc

METODOLOGÍA

Población diana:

Pacientes que han superado la COVID-19 con secuelas anteriormente descritas.

Criterios de inclusión:

- Pacientes con PCR negativa post infección por COVID19.
- Escala de Disnea MCR (Medical Council Research) menor o igual a 2
- Escala SPPB mayor o igual 10

Criterios de exclusión:

- Pacientes con PCR positiva o en estudio.
- Pacientes con patología grave asociada (riesgo cardiovascular, dolor de pecho, palpitaciones, edema en piernas...) que precise atención fisioterápica individual.
- Temperatura superior a 37°.
- Malestar general y/o mialgias.
- En reposo FC>100, TA < 60/90 o > 140 /90, SpO2 <95 o presencia de comorbilidad no compatible con el ejercicio.
- No pasar alguno de los test de inclusión descritos anteriormente.

Captación:

La captación de los pacientes será realizada por el personal del Equipo de Atención Primaria (MAP, enfermero...); que hará la derivación pertinente al fisioterapeuta.

En la derivación se deben incluir los siguientes parámetros de valoración:

- Valores de Presión Arterial
- Saturación arterial de O2
- Frecuencia cardíaca
- Frecuencia respiratoria
- Auscultación

Circuito de derivación:

Tras la captación por parte del Equipo de Atención Primaria, se les incluirán en " " en la agenda del fisioterapeuta de su Centro de Salud (e-Siap cita previa: TODOS, categoría FISIOTERAPEUTA, Centro UTF, seleccionar nombre del fisioterapeuta de su centro e incluir en intervención comunitaria).

Primera visita fisioterapia presencial : "INTERVENCIÓN COMUNITARIA"

Anamnesis:

Cuestiones relacionadas con el inicio de la patología:

¿Cuándo se contagió? ¿Estuvo confinado en su domicilio?

Si es así,

¿Durante cuánto tiempo estuvo confinado? ¿Necesitó bombona de oxígeno? ¿Tuvieron que hospitalizarle?

Si es así:

¿Le ingresaron en la UCI? ¿Necesitó respiración asistida? ¿Recibió tratamiento fisioterapéutico durante su ingreso? ¿Cuánto tiempo estuvo ingresado?

Cuestiones relacionadas con el momento actual:

¿Necesita oxígeno domiciliario? ¿Presenta fiebre? ¿Tiene secreciones, tos? las expulsa sin dificultad? ¿Siente falta de aire y/o cansancio durante actividades donde antes no le ocurría? ¿Tiene debilidad muscular, dolor articular y/o alguna alteración sensitiva? ¿Necesita ayuda para realizar las actividades de la vida diaria? ¿Cómo se encuentra emocionalmente? Con ansiedad, depresión, tristeza

¿Está bien adaptado en su vivienda? ¿Tiene apoyo familiar y/o social? ¿Ha empezado a trabajar?

En caso afirmativo:

¿Le ha costado adaptarse? ¿Es capaz de realizar su trabajo sin dificultades?

Valoración funcional y cardio-respiratoria

-Test SF-12: ofrece una perspectiva general del estado de salud de la persona con la ventaja de que es fácil y rápido de rellenar, a la vez que también es sencillo de evaluar. A la vez, al permitir valorar numéricamente diferentes aspectos en relación, a la salud de la persona, se convierte en una herramienta excelente para cualquier investigación relacionada con la salud. Consta de 12 ítems provenientes de las 8 dimensiones del SF-36 Función Física, Función Social, Rol físico, Rol Emocional, Salud mental, Vitalidad, Dolor Corporal, Salud General.

El test se realizará al inicio y al final del programa para evaluar resultados, según el anexo 2.

-Patrón respiratorio normal o paradójico.

-Escala de BORG modificada.

-Registro de la actividad deportiva previa a la infección por COVID-19 detallando la frecuencia e intensidad.

Se le explicará el programa diseñado, sus objetivos, número de sesiones y duración. Además, se incluirá el compromiso verbal por parte del paciente de la asistencia y la realización de los ejercicios y recomendaciones domiciliarias que se le van a dar, imprescindible para conseguir los objetivos de este programa. Se anotará también el teléfono de contacto y pasará a formar parte de la lista de espera hasta iniciar las clases.

PLANIFICACIÓN Y CRONOGRAMA

Contenido de las sesiones:

- Sesión 1: Conocemos la enfermedad. Qué conocemos del sistema respiratorio y del aparato locomotor. El ejercicio físico, beneficios y dificultades. Ejercicio diafragmático
- Sesión 2: Técnicas de drenaje de secreciones y ventilatorias. Tipos de respiración. Ejercicios respiratorios, aeróbicos y de fuerza. Entrenamiento domiciliario.
- Sesión 3: Hábitos saludables y no saludables. Ejercicios respiratorios, aeróbicos, de fuerza, estiramientos y ejercicios de entrenamiento domiciliario.
- Sesión 4: Compartir emociones, preocupaciones. Ejercicios respiratorios, aeróbicos, de fuerza, estiramientos y ejercicios de entrenamiento domiciliario.
- Sesión 5: Ergonomía e Higiene Postural..Escuela de espalda. Ejercicios de entrenamiento domiciliario.
- Sesión 6: Ejercicios respiratorios, aeróbicos, de fuerza, estiramientos y ejercicios de entrenamiento domiciliario.
- Sesión 7: Manejo de estrés. Ejercicios respiratorios, aeróbicos, de fuerza, estiramientos y ejercicios de entrenamiento domiciliario.
- Sesión 8: Diario semanal(hábitos). Recordatorio de los ejercicios respiratorios, aeróbicos, de fuerza y estiramientos.

La parte de ejercicios se hará en lo posible con juegos y dinámicas de grupo

Ejemplos de esquema de sesiones:

Sesión 1

CONTENIDO	MÉTODO / TÉCNICA	GRUPO	TIEMPO
Presentación participantes	Técnica presentación. Lluvia de ideas/ pelota.	GC	15'
Contrato formativo (cronograma)	Expositivo.	GC	10'
Qué sabemos del Covid-19	Técnica de investigación en aula: lluvia de ideas,	GC	20'
Reflexión sobre vivencias y experiencias relacionadas con la enfermedad	Rejilla: cómo han vivido, cómo les ha afectado y qué ha cambiado tanto en casa como fuera de casa. Frases incompletas, debate.	GP/GC	15'/15'
Qué conocemos del sistema respiratorio y aparato locomotor.	Expositiva.	GP/CG	10'
Beneficios y dificultades del ejercicio	Rejilla: beneficios/dificultades. ¿Qué tipo de ejercicios conocen y cuáles realizan?	GP/GG	10'/10'
Importancia del ejercicio físico.	Explicativa.	GC	10'
Ejercicios respiratorios I	Explicativa	GG	5'
Respiración diafragmática	Práctica.	TI	15'
Recomendaciones de ejercicios para realizar en domicilio hasta nueva sesión. (tarea para casa)	Explicativa.		5'
Evaluación de la sesión	Explicativa	TI/GG	5'

GC: grupo completo

GP: grupo pequeño

TI: trabajo individual

Sesión 2

CONTENIDO	MÉTODO /TÉCNICA	GRUPO	TIEMPO
Saludos y recordatorio del día anterior	Lluvia de ideas	GG	10'
Presentación tarea del día	Expositiva (globos y desatascador)	GG	5'
Qué tipo de respiración conocemos y en qué momentos la utilizamos	Lluvia de ideas	GG	10'/10'
Técnica de drenaje de secreciones y ventilatorias	Expositiva	GG	10''
¿Qué sabemos de... secreciones?	Técnica de investigación: trivial. Técnica análisis: caso.	GP/GG	10'/20'
Enseñanza ejercicios aeróbicos	Expositiva	GG	15
Ejercicios respiratorios II	Práctica	GG	15'
Ejercicios de fuerza	Práctica	GG	15'
Entrenamiento domiciliario	Explicativa	GG	5'
Recomendaciones de ejercicios para realizar en domicilio hasta nueva sesión	explicativa	GG	5'
Evaluación de la sesión			5'

Sesión 3

CONTENIDO	MÉTODO /TÉCNICA	GRUPO	TIEMPO
Puesta en común sesión anterior	Lluvia de ideas	GG	10'
Presentación de la sesión	Expositiva	GG	15'
Alimentación saludable	Habilidades plato saludable	GP/GG	15'
Estilos de vida saludables	Expositiva	GG	15'
Ejercicios respiratorios	Práctica	GG	15'
Ejercicios aeróbicos	Práctica	GG	10'
Ejercicios de fuerza	Práctica	GG	25'
Entrenamiento domiciliario	Explicativa	GG	5'
Recomendaciones de ejercicios para realizar en domicilio hasta nueva sesión	Expositiva	GG	5'
Evaluación de la sesión			5'

Sesión 4

CONTENIDO	MÉTODO /TÉCNICA	GRUPO	TIEMPO
Puesta en común sesión anterior	Lluvia de ideas	GG	10'
Presentación de la sesión	Expositiva		5'
Clima interior. ¿qué son las emociones?	Explicativa/lluvia de ideas	GG	25'
Caso clínico " Marcos" ...	Análisis de caso. (emociones)	GG/GP	15'
Distorsiones/ Volver a pensar...	Práctica	GG/GP	15'
Ejercicios respiratorios	Práctica	GG	15'
Ejercicios aeróbicos	Práctica	GG	10'
Ejercicios de fuerza	Práctica	GG	15'
Entrenamiento domiciliario	Expositiva	GG	5'
Recomendaciones de ejercicios para realizar en domicilio hasta nueva sesión	Expositiva	GG	5'
Evaluación de la sesión			5'

Sesión 5

CONTENIDO	MÉTODO /TÉCNICA	GRUPO	TIEMPO
Puesta en común sesión anterior	Lluvia de ideas	GG	10'
Presentación de la sesión	Expositiva	GG	10'
Práctica de las sesiones anteriores	Teatralizado parejas	GP	20'
Ergonomía ¿qué sabemos?	Lluvia de ideas	GG	15'
Ergonomía práctica	Práctica	GP	15'
Escuela de espalda	Práctica	GG	10'
Escuela de espalda	Práctica	GG	10'
Escuela de espalda	Práctica	GG	25'
Entrenamiento domiciliario	Expositiva	GG	5'
Recomendaciones de ejercicios para realizar en domicilio hasta nueva sesión	Expositiva	GG	5'
Evaluación de la sesión			5'

EVALUACIÓN

Evaluación de objetivos

Se debe evaluar tanto a los participantes como a los profesionales que conducen y observan el grupo. La evaluación debe ser continua, tanto al final de cada sesión como al final de la serie de sesiones.

Recomendamos facilitar una hoja de inscripción y registrar la asistencia a cada una de las sesiones. Una vez finalizado, se debe registrar en las agendas de educación para la salud de la historia clínica informatizada y en el protocolo correspondiente.

Evaluación del proceso

Mediante el guion del observador se debe evaluar la asistencia de los participantes, las intervenciones que hacen y el grado de consecución de las actividades programadas y llevadas a término.

Evaluación de la estructura

Se registrará la adecuación del local, el cumplimiento del horario, la duración de las sesiones y la adecuación del material utilizado

Tras cada sesión critico , propongo y felicito.

Utilizamos colores semáforo , pulgar arriba / abajo para valorar cada sesión

EXPERIENCIA EN NUESTRO ÁREA DE SALUD

-Hemos hecho 4 grupos , con un total de 40 usuarios.

-Como ponentes en todas las sesiones está un fisioterapeuta y en cada sesión le acompaña otro fisioterapeuta de atención primaria, enfermera,MAP o residente.

-Pasamos test de evaluación para ponentes y usuarios facilitado por el área de formación.

Explicamos resumen tras valoración de los mismos:

-Evaluación de estructura: items de 0 a 10

Tanto de pacientes como de ponentes se coincide en menor puntuación dada al aula , mobiliario y material ya que la sala de exposición cedida por el ayuntamiento era fría y sin muchos medios para presentación que teníamos que montar y preparar nosotros cada día. Puntuación 6-7

Las instalaciones para ejercicio al aire libre estaban en obras con lo que nos desplazamos a pista de tenis más alejada y sin acolchar. Sí dejaron sala grande interior para días de lluvia y frío bien acomodada. Puntuación 6-7

La duración de sesiones tanto por parte de ponentes como de usuarios fue acertada.

Puntuación 9-10

-Evaluación del proceso:

Ponentes:

“En general me encantó el programa y la forma de implantarlo, me sentí motivada y útil aportando y compartiendo conocimientos y prácticas para vida diaria”. Grupos muy colaborativos con apoyo entre ellos.

-Propongo para próximas ediciones que siempre sean los mismos 2- 3 ponentes

-Felicito a todos los usuarios por su interés e implicación así como a los compañeros ponentes.

Usuarios:

-Las sesiones que más gustaron a usuarios fueron las respiratorias, hábitos saludables y gestión de emociones. Solicitan más sesiones de gestión emocional.

-Crean grupo de whatsapp para seguir en contacto y compartir experiencia así como practicar lo aprendido.

Evaluación de objetivos tras el programa:

-Cuestionario de Salud SF- 12: salud en general pasó de regular como media al inicio del programa a buena/ muy buena. Mejorando además en 1-2 puntos resto de ítems.

-El SPPB mejoró post- programa 1 punto de media lo que supone significado clínico.

-Escala de Borg modificada:

APLICABILIDAD DEL PROYECTO

Dado que tanto recursos materiales como humanos están dentro de la plantilla orgánica del sistema de salud no supone una inversión extra.

El programa resultó eficaz costo/beneficio ya que el empodera al usuario en el manejo de su salud disminuyendo así consultas médicas.

Como innovación ha sido el primer proyecto con colaboración de distintas instituciones: ayuntamiento, centro de salud , asociaciones ...que es la base de nuestra atención comunitaria como fisioterapeutas .

Se podría aplicar en cualquier área de salud interesada ya que pone el foco de atención en el individuo desde un enfoque biopsicosocial

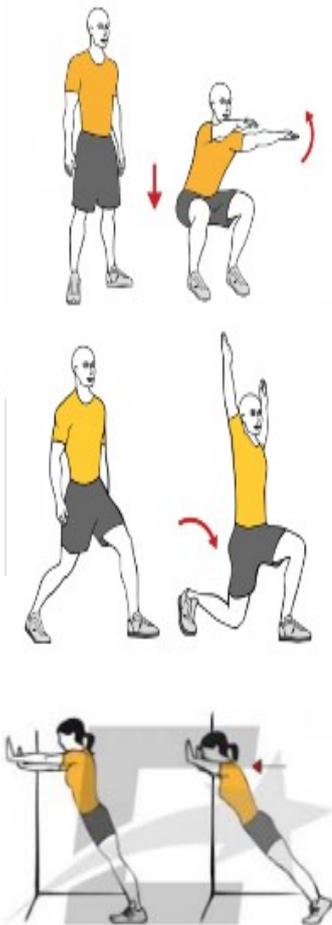
DIVULGACIÓN

- Intranet del Área deSalud de Ibiza- Formentera

-Divulgación en medios de prensa y televisión local.

ANEXO 1

Sesión 8. Rutinas de ejercicios para domicilio.



Ejercicios respiratorios		Respiraciones abdominales y torácicas	Realizar respiraciones dirigidas durante 5 minutos
Ejercicios aeróbicos		Libre elección: caminar, bicicleta, nordik-walking, ...	De 3 a 5 días a la semana, de 20 a 30 minutos.
Ejercicios de fuerza De 2 a 3 días a la semana mínimo 20 minutos.		Ejemplos: Escuats con brazos cruzados a la horizontal.	3 series de 12 repeticiones.
		Paso hacia delante con elevación de brazos.	3 series de 12 repeticiones con cada brazo.
		Flexiones contra pared. . En el caso que les resulte muy difícil aún contra la pared, pueden adelantar un pie.	3 series de 12 repeticiones
Ejercicios de estiramiento		En función de los ejercicios elegidos anteriormente.	

ANEXO 2

Y....ESTE FUE NUESTRO PROYECTO....

