

EFFECTOS DEL TRATAMIENTO FISIOTERÁPICO SOBRE LA FUNCIONALIDAD Y CALIDAD DE VIDA DE PERSONAS MAYORES DIAGNOSTICADAS DE GONARTROSIS

L Espejo-Antúnez, MA Cardero-Durán, J Mansilla-Rodríguez, AG López-Cañizares

El envejecimiento se define como un proceso continuo e irreversible que conlleva transformaciones físicas, metabólicas, mentales y funcionales implicando un incremento de la proporción de personas de edad avanzada así como un aumento de la edad media de la población. El incremento en la esperanza de vida supone una mayor predisposición a la dependencia, lo que conlleva en muchos casos una limitación de las actividades básicas de la vida diaria (ABVD) en un 36,86% por enfermedades como la artrosis y con una prevalencia del 14 al 42 % en enfermedades mentales como la depresión, considerándose esta como una de las enfermedades más frecuentes en ancianos institucionalizados mayores de 65 años.

METODOLOGIA

Los pacientes son evaluados en la primera y última sesión. Se actuó en un periodo de 4 semanas, con frecuencia de 2 veces por semana y duración media de 50 min.

La intervención se basa en un programa de ejercicio dividido en 3 fases:

- Fase de estiramiento,
- Fase de fortalecimiento,
- Vuelta a la calma con control respiratorio.

Instrumentos de medida:

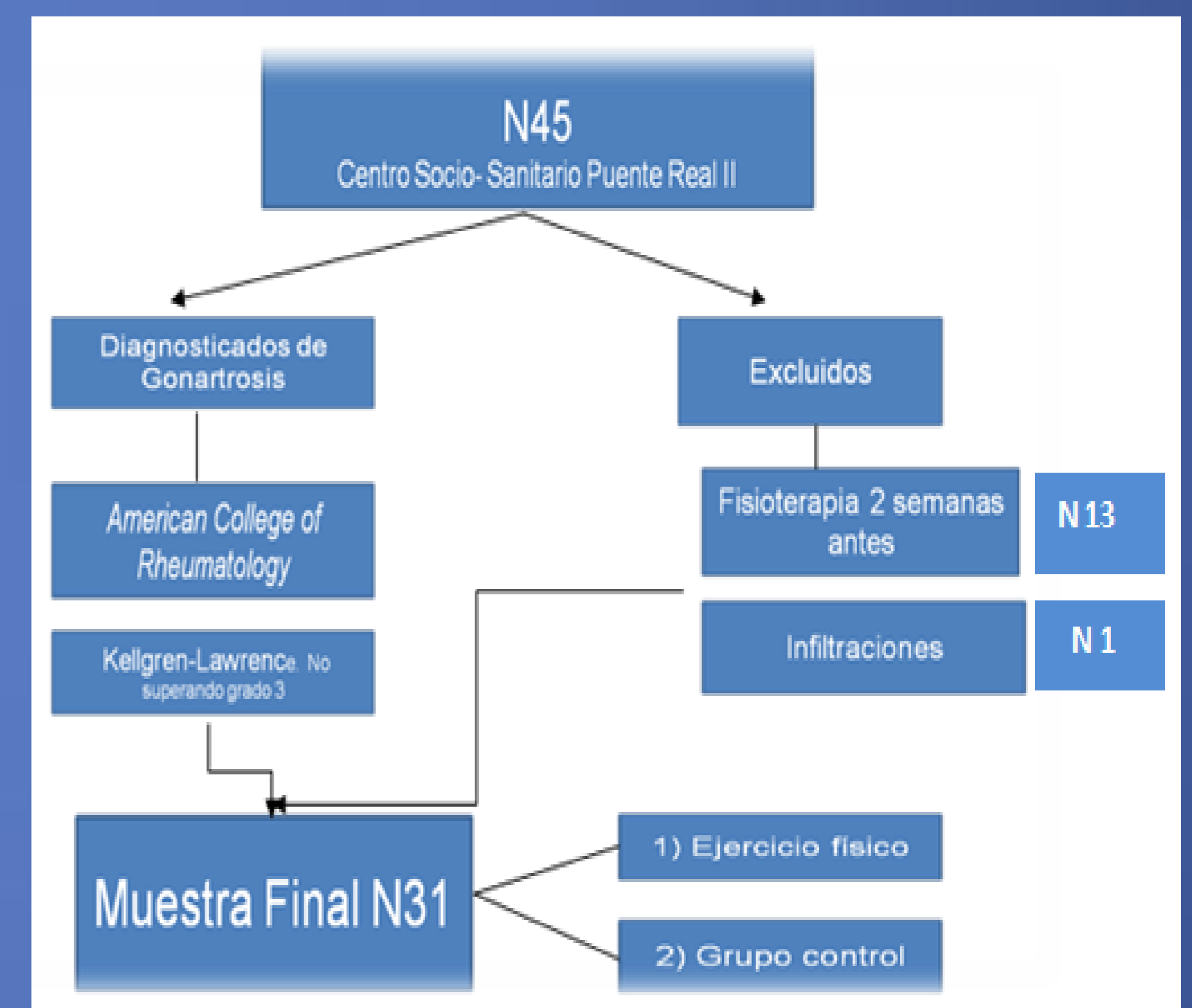
- Escala Visual Analógica (EVA)
- The Western Ontario and McMaster Universities Osteoarthritis Index (WOMAC)
- SF36 Health Survey

OBJETIVOS

Conocer el efecto de un tratamiento basado en ejercicio físico aeróbico aplicado en mayores de 65

años institucionalizadas y diagnosticadas de gonartrosis respecto a un grupo control en relación a la funcionalidad y a la calidad de vida percibida.

Cronograma del estudio



RESULTADOS

Valores Iniciales

	Grupo Control (n=14)				Grupo Experimental (n=17)				
	Media	DT	95% IC		Media	DT	95% IC		
			Mínimo	Máximo			Mínimo	Máximo	
Edad	82,21	10,22	76,31	88,12	86,12	4,96	83,57	88,67	
EVA	5,08	2,12	3,85	6,31	6,08	2,57	4,76	7,41	
WOMAC									
	Dolor	6,57	3,81	4,36	8,77	7,88	3,58	6,03	9,72
	Rigidez	3,28	2,09	2,07	4,49	2,94	1,51	2,15	3,72
	Cap. Funcional	46,07	9,28	40,71	51,43	46,17	10,34	40,85	51,49
SF-36									
	Salud General	3	2,03	1,82	4,17	3,58	1,27	2,93	4,24
	F. Física	16,78	3,23	14,91	18,65	14,82	4,18	12,67	16,97
	Rol Físico	1,71	1,89	0,61	2,81	1,17	1,70	0,30	2,05
	Rol Emocional	0,85	1,40	0,04	1,66	1,17	1,46	0,42	1,93
	F. Social	1,14	1,23	0,43	1,85	1,82	1,70	0,94	2,69
	Dolor Corporal	2,57	2,27	1,25	3,88	2,88	2,20	1,74	4,01
	Salud Mental	16,50	3,61	14,41	18,58	16,88	2,95	15,36	18,40
	Vitalidad	7,42	1,34	6,65	8,20	7,82	2,09	6,74	8,90

EVA: Escala Visual Analógica. WOMAC: Western Ontario and McMaster Osteoarthritis Index. SF36: Cuestionario sobre la calidad de vida relacionada con la salud; IC: Intervalo de Confianza; DT: Desviación Típica.

Valores Finales

	Grupo Control (n=14)				p valor	Grupo Experimental (n=17)				p valor	
	Media	DT	95% IC			Media	DT	95% IC			
			Mínimo	Máximo			Mínimo	Máximo			
EVA	5,53	2,29	-1,15	0,25	0,235**	3,85	2,43	1,55	2,91	<0,001**	
WOMAC											
	Dolor	7,64	4,06	-1,96	-0,18	0,027**	5,76	3,13	1,41	2,81	<0,001**
	Rigidez	3,57	2,24	-0,70	0,13	0,157**	1,94	1,08	0,59	1,40	<0,001**
	Cap. Funcional	49,92	11,15	-6,38	-1,32	0,011**	43,17	11,43	2,18	3,81	<0,001**
SF-36											
	Salud General	10,78	2,35	-0,64	-0,07	0,250	11,64	2,17	-0,76	0,29	0,380**
	F. Física	16,71	3,04	-0,35	0,49	0,720	13,41	3,18	0,57	2,24	0,002**
	Rol Físico	1,14	1,47	-0,76	0,19	0,180	1,35	1,45	-0,37	0,025	0,083**
	Rol Emocional										
	F. Social	2,42	1,69	-2,01	-0,55	0,200	1,11	0,99	-0,18	0,065	0,317**
	Dolor Corporal	2,64	2,13	-0,42	0,28	0,655	2,70	2,11	-0,025	0,37	0,083**
	Rol Físico	1,92	1,54	-0,72	0,30	0,334	1,29	1,68	-0,36	0,13	0,317**
	Salud Mental	10,28	2,26	-0,72	0,0085	0,159	19,58	3,53	-3,98	-1,42	<0,001**
	Vitalidad	6,85	2,47	-0,55	-0,01	0,234	8,46	2,61	-4,22	-2,17	<0,001**

EVA: Escala Visual Analógica. WOMAC: Western Ontario and McMaster Osteoarthritis Index. SF36: Cuestionario sobre la calidad de vida relacionada con la salud; IC: Intervalo de Confianza; DT: Desviación Típica; **: p valor test.



CONCLUSIONES

Podemos afirmar que la aplicación de un tratamiento basado en la realización de ejercicio físico controlado, presenta resultados positivos tanto en aspectos funcionales (dolor, rigidez y función física) como psicológicos (vitalidad y salud mental) en ancianos institucionalizados pudiendo prevenir o retrasar diversas alteraciones asociadas al envejecimiento.

LICENCIA DE USO DE ESTE DOCUMENTO

El presente documento se presentó a la 1ª Jornada interhospitalaria de fisioterapia, celebrada el 11 de Noviembre de 2011 en el Hospital Universitario de Fuenlabrada (Madrid, España).

Usted es libre de:

- copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra
- Remezclar — transformar la obra
- hacer un uso comercial de esta obra

Bajo las condiciones siguientes:

- Reconocimiento — Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el autor o el licenciador (pero no de una manera que sugiera que tiene su apoyo o apoyan el uso que hace de su obra).
- Compartir bajo la misma licencia — Si altera o transforma esta obra, o genera una obra derivada, sólo puede distribuir la obra generada bajo una licencia idéntica a ésta.

Entendiendo que:

- Renuncia — Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso del titular de los derechos de autor
- Dominio Público — Cuando la obra o alguno de sus elementos se halle en el dominio público según la ley vigente aplicable, esta situación no quedará afectada por la licencia.
- Otros derechos — Los derechos siguientes no quedan afectados por la licencia de ninguna manera:
- Los derechos derivados de usos legítimos u otras limitaciones reconocidas por ley no se ven afectados por lo anterior.
- Los derechos morales del autor;
- Derechos que pueden ostentar otras personas sobre la propia obra o su uso, como por ejemplo derechos de imagen o de privacidad.
- Aviso — Al reutilizar o distribuir la obra, tiene que dejar bien claro los términos de la licencia de esta obra



<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/es/>