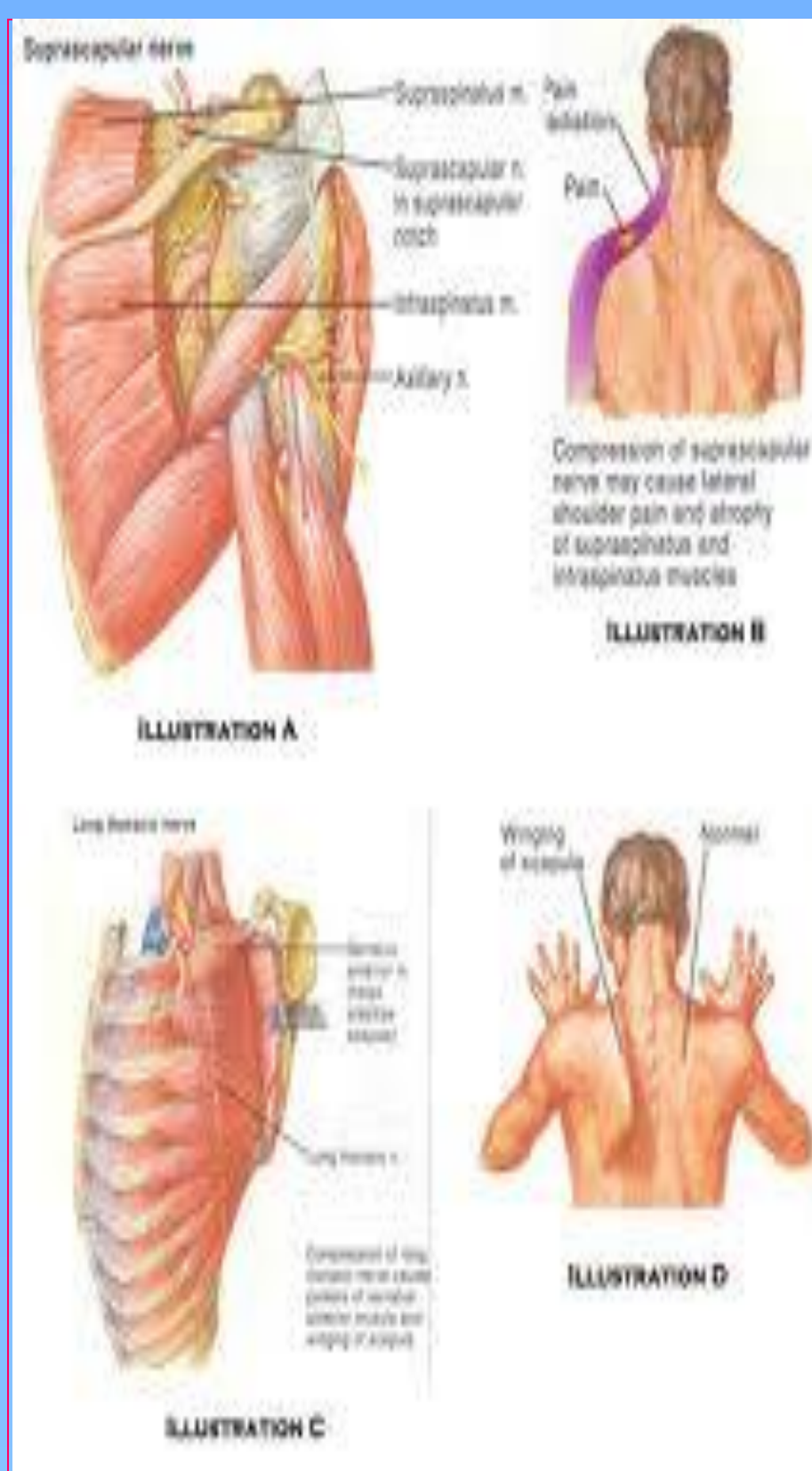


EJERCICIOS MÉTODO PILATES PARA SÍNDROME DE FRICCIÓN SUBACROMIAL. HOSPITAL PÚBLICO DEL SERVICIO ANDALUZ DE SALUD: SALA TRAUMATOLOGÍA

Eva Cortés Fernández, Diplomada en Fisioterapia, Servicio Andaluz de Salud. S.A.S
 Rocío Sierra Vinuesa, Diplomada en Fisioterapia, Instituto Nacional de Gestión Sanitaria. Área Salud Melilla I.N.G.E.S.A.
 Alfonso Donoso Rivas, Diplomado en Fisioterapia, Servicio Madrileño de Salud

INTRODUCCIÓN



El Método Pilates Terapéutico, como sistema de entrenamiento físico y mental es una de las herramientas del Fisioterapeuta para desarrollar un patrón estático y de movimiento en los pacientes del S.A.S. del Área de Traumatología con Impingement.

El síndrome de fricción subacromial o Impingement es el diagnóstico más popular en cuanto a impotencia funcional de la articulación de hombro en Atención

Especializada. Dolor en los tendones de cuatro músculos (subescapular, supraespinoso, infraespinoso y redondo menor) que forman el manguito de los rotadores a su paso por el arco coracoacromial.

OBJETIVOS

Integrar método Pilates Terapéutico en los pacientes de Fisioterapia de la Unidad de Traumatología S.A.S.
 Concienciar al paciente de los movimientos musculares serrato anterior, subescapular, romboides mayor y menor, trapecio inferior.
 Eliminar dolor y posturas antálgicas con dorsal ancho, trapecio superior, ECOM.
 Inspirar y espirar con cada ciclo motor.
 Aprendizaje de posiciones neutras.
SIN TENSION



MATERIAL Y MÉTODOS

PROGRESIÓN TRATAMIENTO

Primera semana:

1ertempo_Movilizaciones autopasivas+ respiraciones *uso de electroestimulación nerviosa transcutánea (E.N.S) si fuera necesario

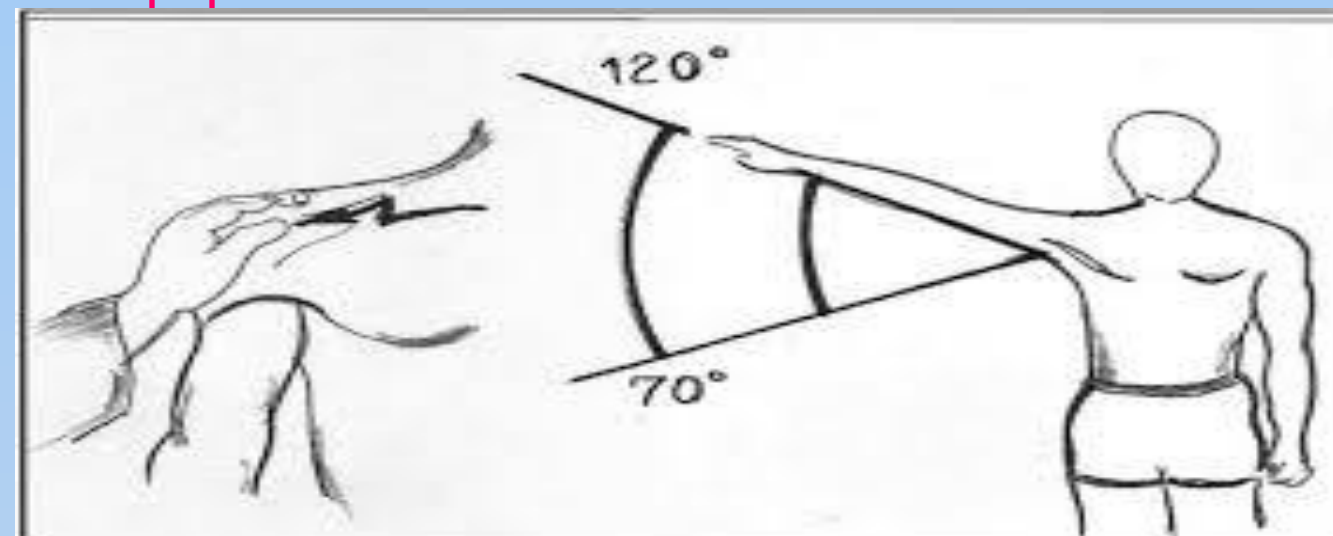
→Trabajo secuencia abdominal

Transverso

Oblicuos

Recto anterior

Glúteos



→Liberar vértebras dorsales (reeducamos los movimientos:

Descenso de hombros y doble mentón, apoyados en la pared y frente al espejo; proporciona feedback. El movimiento puede resistirse con theraband + espiración.

Rotación interna hombro y doble mentón; codo flexionado 90° separado unos 20 grados del cuerpo. El movimiento consiste en rotar hacia sí y ligeramente a posterior el brazo. Resistimos con theraband y asistimos con respiraciones)

→Conseguir acoplamiento escapular. Relajamos musculatura superficial Cintura Escapular y estimulamos los músculos profundos dorsales, erectores y extensores.

Posición de partida, sentado cómodamente, manos tras la cabeza, codos ligeramente abiertos. Doble mentón. Activar el pectoral y elevar dorsales altas contra resistencia de las propias manos.

→Corregir discinesia escapular *colocar vendaje neuromuscular durante 21 días.



Segunda y Tercera semana:

2ºtiempo_Movilizaciones activas+respiraciones * uso de theraband

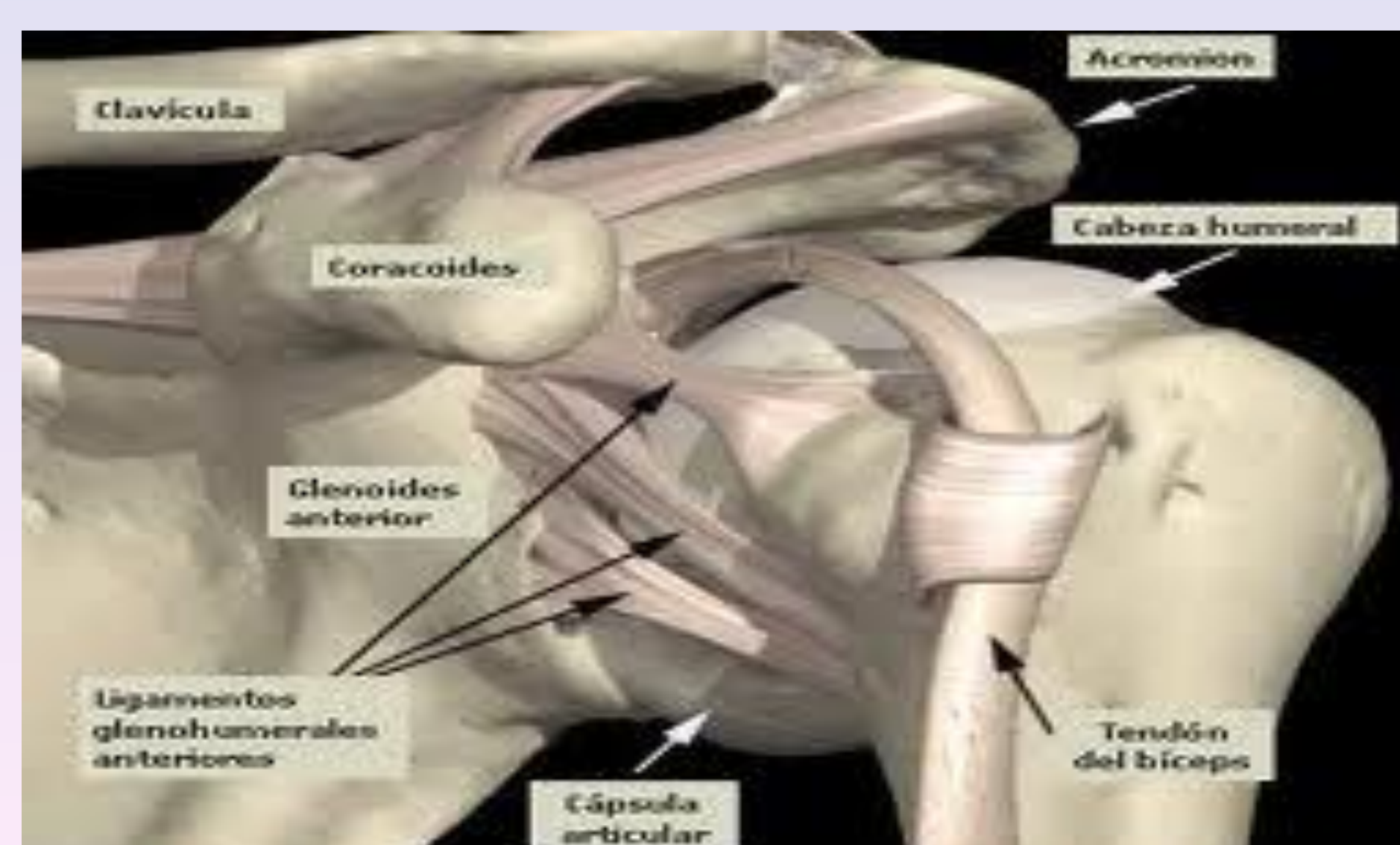
→Pilates Propioceptivo de concienciación en distintas posiciones de cintura escapular.



Cuarta semana:

3ertempo_Fortalecimiento muscular+respiraciones *uso de E.N.S. imprescindible.

→Grupos musculares profundos región abdominal y cintura escapular.



RESULTADOS Y CONCLUSIÓN

Los pacientes que realizan el trabajo CONTROL- PILATES mejoran en funcionalidad articular y muscular, eliminan el dolor y disminuyendo el número de recidivas. Aprenden a controlar el centro de gravedad corporal con los músculos abdominales-torácicos; evitando sobreesfuerzos en la musculatura periférica de los miembros superiores. El Método Pilates Terapéutico es un método recomendado para Prevenir, Rehabilitar y Reforzar los problemas osteoarticulares.

LICENCIA DE USO DE ESTE DOCUMENTO

El presente documento se presentó a la 3ª Jornada Interhospitalaria de Fisioterapia, celebrada el 22 de Noviembre de 2013 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/>