

Rehabilitación Funcional

Condición: La rehabilitación funcional combina varias técnicas en un intento de devolver a un atleta o trabajador lesionado a un nivel óptimo de rendimiento.

Antecedentes: El programa de rehabilitación funcional incluye entrenamiento de fuerza, flexibilidad y agilidad, así como entrenamiento enfocado en la coordinación de las partes del cuerpo y el movimiento para preparar al individuo para volver a la participación total.

Factores de riesgo: Por lo general, la rehabilitación funcional se ha aplicado a la medicina deportiva, pero este enfoque también es beneficioso para las personas que regresan al trabajo o las actividades básicas de la vida diaria después de lesiones traumáticas o incluso accidentes cerebrovasculares por lesiones neurológicas.

Historia y síntomas: La historia de la lesión, incluidas las lesiones previas, los tratamientos y la recuperación, es útil como paso inicial. Es útil comprender los objetivos y planes del paciente para volver a los deportes o actividades. También es importante el conocimiento del nivel actual de funcionamiento, la presencia de un sistema de apoyo, el uso de medicamentos o suplementos y qué posiciones o movimientos reducen o aumentan el dolor.

Examen físico: Un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatra) realizará un examen físico para evaluar los reflejos, la postura, el equilibrio, la marcha, el control muscular, la estabilización del cuerpo durante el reposo y el movimiento, el arco de movimiento de las articulaciones y cualquier deficiencia o problema que pueda haber contribuido a la lesión original.

Proceso de diagnóstico: La rehabilitación funcional requiere diagnósticos funcionales, como que un médico fisiatra revise las técnicas del atleta, las capacidades de movimiento y los cambios secundarios de adaptación a otras articulaciones o músculos; sin embargo, es posible que se utilicen imágenes, como radiografías, tomografías computarizadas o resonancias magnéticas, para aclarar el problema o la lesión en particular. La ecografía también se puede utilizar para evaluar el movimiento de las articulaciones y los músculos.

Manejo de la rehabilitación: El objetivo general de la rehabilitación funcional es entrenar al paciente mediante movimientos tridimensionales para preparar todo el cuerpo para volver a las actividades diarias o deportes. Esto difiere de las terapias que se utilizan para tratar los síntomas del paciente utilizando modalidades como calor, hielo y medicación mientras se fortalece principalmente el músculo lesionado aislado. El atleta debe comenzar la rehabilitación tan pronto como la lesión lo permita, y la rehabilitación, que debe ser específica de la lesión, puede seguir un programa de varias fases que implica pasos progresivos desde el control de la inflamación y el dolor hasta la restauración del movimiento y el desarrollo de la fuerza muscular, la potencia, y resistencia para volver a la actividad deportiva específica. Un enfoque de equipo debe involucrar a médicos de rehabilitación, fisioterapeutas, entrenadores atléticos y entrenadores de fuerza y acondicionamiento.

Otros recursos para pacientes y familias: Las familias y los entrenadores de los pacientes deben recibir información sobre la capacitación necesaria para restaurar la función completa y evitar una nueva lesión, ya que el fracaso del tratamiento a menudo se debe a que regresa a la competencia antes de la recuperación completa.

Preguntas Frecuentes

¿Qué es la especialidad en Medicina Física y Rehabilitación?

La Medicina Física y Rehabilitación (MF&R), también conocida como Fisiatría, es una especialidad médica primaria que tiene como objetivo mejorar y restaurar la capacidad funcional, y mejorar la calidad de vida de las personas con lesiones, impedimentos físicos o discapacidades que afectan el cerebro, la médula espinal, los nervios, los huesos, articulaciones, ligamentos, músculos y tendones. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras), evalúan y tratan todo el cuerpo, maximizan la independencia de los pacientes en su vida diaria y son expertos en el diseño de planes de tratamiento integrales y centrados en el paciente para capacitar a los pacientes logren sus metas. Al tener en cuenta todo el cuerpo, pueden identificar con precisión los problemas, disminuir el dolor, ayudar en la recuperación de lesiones devastadoras y maximizar los resultados y el rendimiento generales con opciones no quirúrgicas y peri-quirúrgicas. Para obtener más información, visite www.aapmr.org/aboutpmr.

¿Que hace a los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras) únicos?

La formación de los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación se centra no solo en el tratamiento de afecciones médicas, sino también en mejorar el rendimiento y la calidad de vida del paciente en el contexto de esas afecciones médicas. Se enfocan no solo en una parte del cuerpo, sino en el desarrollo de un programa integral para volver a unir las piezas de la vida de una persona, médica, social, emocional y vocacionalmente, después de una lesión o enfermedad. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación realizan y tratan diagnósticos médicos, diseñan un plan de tratamiento y prescriben las terapias que realizan los fisioterapeutas u otros terapeutas aliados o que realizan los propios pacientes. Al proporcionar un plan de tratamiento adecuado, los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación ayudan a los pacientes a mantenerse lo más activos posible a cualquier edad. Su amplia experiencia médica les permite tratar afecciones incapacitantes a lo largo de la vida de una persona.

¿Como localizo un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación cerca de mí?

Visite www.aapmr.org/findapmrphysician o comuníquese con su médico de cuidado primario para obtener una referido.