

Tipos de Ejercicio Terapéuticos utilizados en la rehabilitación



Los principios de descripción del ejercicio terapéutico son fundamentales para guiar la planificación y ejecución de un programa de rehabilitación eficaz. Estos principios aseguran que los ejercicios sean seguros, efectivos y adaptados a las necesidades del paciente. A continuación, se detallan los principales:

1. Ejercicios de movilidad articular

▶ **Objetivo** : Mejorar o mantener el rango de movimiento de las articulaciones.

▶ **Tipos** :

- ▶ **Movilización pasiva** : El fisioterapeuta mueve la articulación sin que el paciente participe activamente.
- ▶ **Movilización activa asistida** : El paciente realiza parte del movimiento, pero recibe asistencia.
- ▶ **Movilización activa** : El paciente realiza el movimiento por completo sin ayuda externa.

▶ **Indicaciones** : Pacientes con rigidez articular, postquirúrgicos, lesiones articulares, etc.

2. Ejercicios de fortalecimiento muscular

- ▶ **Objetivo** : Aumentar la fuerza muscular y la resistencia.
- ▶ **Tipos** :
 - ▶ **Ejercicios isométricos** : El músculo se contrae sin que haya movimiento articular (como presionar contra una pared).
 - ▶ **Ejercicios isotónicos** : Hay movimiento articular con contracción muscular (flexiones, levantamiento de pesas).
 - ▶ **Ejercicios isocinéticos** : La contracción muscular se realiza a velocidad constante con equipos especializados.
- ▶ **Indicaciones** : Pacientes con debilidad muscular, atrofia, después de inmovilizaciones prolongadas.

3. Ejercicios de estiramiento

Objetivo : Mejorar la flexibilidad y la elasticidad de los músculos, tendones y tejidos blandos.

Tipos :

Estiramiento estático : Se mantiene una posición de elongación durante un período prolongado.

Estiramiento dinámico : Se realizan movimientos controlados que llevan a los músculos y articulaciones a través de su rango de movimiento.

Estiramiento asistido : El fisioterapeuta ayuda al paciente a lograr una mayor amplitud de estiramiento.

Indicaciones : Contracturas musculares, acortamientos musculares, rigidez articular.

4. Ejercicios de equilibrio y propiocepción

Objetivo : Mejorar la estabilidad postural y la percepción de la posición y el movimiento corporal.

Tipos :

Ejercicios sobre superficies estables :
Como mantenerse de pie en una sola pierna o realizar movimientos controlados.

Ejercicios sobre superficies inestables :
Uso de balones terapéuticos, bosu o plataformas de equilibrio para desafiar la estabilidad.

Ejercicios de coordinación : Movimientos precisos que requieren control muscular y equilibrio simultáneamente.

Indicaciones : Pacientes con problemas de equilibrio, inestabilidad articular, lesiones de ligamentos, después de cirugías de miembros inferiores, etc.

5. Ejercicios de coordinación

- ▶ **Objetivo** : Mejorar la capacidad de realizar movimientos controlados y precisos.
- ▶ **Tipos** :
 - ▶ **Ejercicios de coordinación fina** : Trabajos que implican la precisión de pequeños movimientos, como tocar objetos pequeños.
 - ▶ **Ejercicios de coordinación gruesa** : Implican movimientos amplios y coordinados, como caminar entre conos o sobre una línea.
- ▶ **Indicaciones** : Pacientes con problemas neurológicos o lesiones que afectan la coordinación motora.

6. Ejercicios de resistencia cardiovascular

- ▶ **Objetivo** : Mejorar la capacidad aeróbica, la eficiencia del sistema cardiovascular y la resistencia muscular.
- ▶ **Tipos** :
 - ▶ **Ejercicios de bajo impacto** : Como caminar, nadar, andar en bicicleta estática.
 - ▶ **Ejercicios de alto impacto (según el caso clínico)** : Correr o saltar para pacientes más avanzados.
- ▶ **Indicaciones** : Pacientes con enfermedades cardiovasculares, respiratorias o aquellos que necesitan mejorar su capacidad aeróbica.

7. Ejercicios respiratorios

Objetivo : Mejorar la función pulmonar y la capacidad respiratoria.

Tipos :

Ejercicios de respiración diafragmática : Estimule el uso del diafragma en lugar de los músculos accesorios de la respiración.

Ejercicios de expansión torácica : Se enseña al paciente a expandir el tórax de manera eficiente.

Técnicas de tos asistida : Para ayudar a pacientes a eliminar secreciones.

Indicaciones : Pacientes con enfermedades respiratorias como EPOC, fibrosis química, postoperatorios de cirugías torácicas.

8. Ejercicios de control de motor

Objetivo : Restablecer patrones de movimiento correctos y funcionales.

Tipos :

Ejercicios para estabilización lumbar : Activar los músculos profundos del core para mejorar la estabilidad de la columna.

Ejercicios para el control de la postura : Mejorar la alineación y la posición correcta del cuerpo durante el movimiento.

Indicaciones : Pacientes con dolor lumbar, lesiones de columna, disfunciones neuromusculares.

9. Ejercicios de reeducación funcional

Objetivo : Restaurar las habilidades necesarias para las actividades de la vida diaria o deportivas.

Tipos :

Ejercicios específicos : Que simulan movimientos cotidianos (caminar, levantarse de una silla) o deportivos.

Ejercicios de transferencia : Práctica de actividades funcionales como levantarse, girar o transferirse de la cama a la silla.

Indicaciones : Pacientes en procesos de rehabilitación tras una lesión o cirugía, o con enfermedades crónicas que afectan la movilidad funcional.

10. Ejercicios de relajación

▶ **Objetivo** : Reducir la tensión muscular, mejorar la conciencia corporal y aliviar el estrés.

▶ **Tipos** :

- ▶ **Relajación progresiva** : Tensar y luego relajar diferentes grupos musculares para reducir la tensión.
- ▶ **Técnicas de respiración controlada** : Para promover la relajación física y mental.
- ▶ **Terapia de estiramiento suave** : Para liberar la tensión muscular y mejorar la movilidad sin dolor.

▶ **Indicaciones** : Pacientes con estrés, fatiga, fibromialgia y otros trastornos que provocan tensión muscular excesiva.

11. Ejercicios isocinéticos

► **Objetivo** : Trabajar el músculo a una velocidad constante a través de toda la amplitud del movimiento.

► **Tipo** : Realizados con máquinas isocinéticas que proporcionan una resistencia ajustable.

► **Indicaciones** : Pacientes que requieren fortalecimiento muscular controlado, en especial después de cirugías articulares.

Cada tipo de ejercicio terapéutico se selecciona y adapta en función de las necesidades individuales del paciente, sus capacidades y las etapas de la rehabilitación en las que se encuentre. El fisioterapeuta evaluará la situación del paciente y establecerá un programa específico que pueda combinar varios de estos tipos de ejercicios para obtener los mejores resultados.