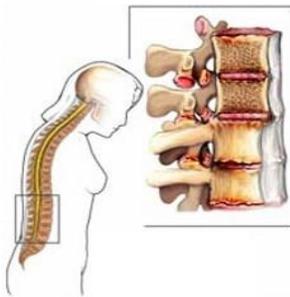


DISEÑO DE UN PROTOCOLO DE INTERVENCIÓN FISIOTERAPEUTICA PARA PACIENTES CON ARTROSIS LUMBAR UTILIZANDO LAS TECNICAS DE WILLIAMS, KESTER Y RISSER DUERANTE EL SEGUNDO SEMESTRE DE 2011

GRECIA MARIA PELAEZ CARDONA
VALENTINA PUERTA ARISTIZABAL



RESUMEN

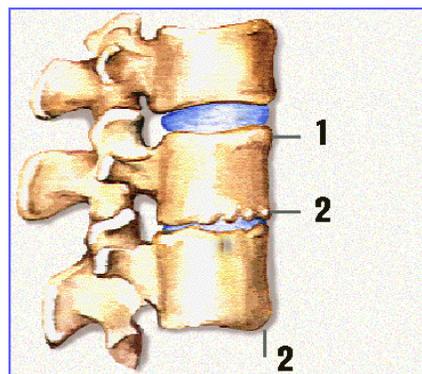
Por medio de la columna vertebral podemos generar soporte de peso y altas cargas tanto del tronco como de la cabeza; donde esto a su vez recae en la zona lumbar de la misma columna vertebral. De esta manera es fundamental el conocimiento de las posibles causas y factores que generan la artrosis lumbar y la importancia de la prevención de la misma.

A diario ingresan innumerables pacientes a los servicios de fisioterapia con diagnostico artrosico en columna lumbar. Este protocolo tiene la importancia que adquiere el abordaje de los usuarios y el manejo adecuado de la patología, además de ser una útil herramienta tanto para los

profesionales del área como para los usuarios que se ven afectados por la

misma, ya que define e ilustra cada procedimiento a seguir y brinda como tal las pertinentes recomendaciones a tener en cuenta en el control y tratamiento de la artrosis lumbar utilizando las técnicas de Williams, Kester y Risser.

DESIGN OF A PROTOCOL OF PHYSIOTHERAPEUTIC INTERVENTION FOR PATIENTS WITH LUMBAR ARTHROSIS USING THE TECHNIQUES OF WILLIAMS, KESTER AND RISSER DUERANTE THE SECOND HALF OF 2011



SUMMARY

By means of the vertebral column we can generate weight support and high loads both of the trunk as the head; where this in turn rests on the lumbar area of the same spine. In this manner is essential knowledge of the possible causes and factors that lead to the lumbar arthrosis and the importance of the prevention of same.

Journal to enter countless patients to physiotherapy services with diagnostic cartilage with arthrosis in lumbar spine. This protocol has the importance which is attached to the approach of the users and the appropriate management of pathology, in addition to being a useful tool for both the professionals of the area as for users who are affected by the same, as it defines and illustrates each procedure to be followed and as such provides the relevant recommendations to be taken into account in the control and treatment of the lumbar arthrosis using the techniques of Williams, Kester and Risser.

El procedimiento a realizar en este diseño de protocolo de intervención es una progresión de ejercicios de las técnicas específicas de columna Williams, Kester y Risser con el fin de realizar un fortalecimiento de grupos musculares que se identifiquen como débiles y estiramientos lumbares, paravertebrales y de la articulación de la cadera que nos genera posibles retracciones musculares y aumento de la sintomatología de la artrosis lumbar.

El protocolo se planeo para realizarse en un periodo de cinco semanas, donde cada una de ellas tiene establecido un objetivo general y así mismo objetivos específicos que servirá como meta para la evolución que el paciente va tener durante el transcurso de la semana por medio de ejercicios establecidos, además de tener detallados los grupos musculares que actúan durante cada ejercicio, la fuerza de palanca que se ejerce y semanalmente se explica las vías medulares que se activan a causa de los ejercicios que se realizaran semanalmente.

This protocol design intervention is a progression of exercises of the specific techniques of column Williams, Kester and Risser in order to perform a strengthening of muscle groups that identify themselves as being weak and lumbar stretching, paravertebral and the hip joint that causes us possible muscle retractions and increase of the symptoms of lumbar arthrosis.

The protocol is planned to be carried out over a period of five weeks, where every one of them has established a general objective and thus same specific objectives that will serve as a target for the evolution that the patient is going to have during the course of the week through exercises set out, in addition to having detailed the muscle groups that act during each exercise, the force of lever that is exercised and weekly explains the core tracks that are activated because of the exercises that will occur weekly.

Para el diseño del protocolo se tienen en cuenta los siguientes aspectos de orden metodológicos:

Nivel: cualitativo, para este tipo de investigación es utilizada la creatividad como la administración de datos, la interpretación de estos, el acceso a la información y formas claras y precisas de indagar los temas.

Tipo de estudio: tipo descriptivo, se pretende enfocar ejercicios que contrarresten la sintomatología y las deficiencias musculo esqueléticas de los paciente que posean la artrosis lumbar, además de brindarle al fisioterapeuta tratante una adecuada guía de manejo en las diferentes evoluciones de la patología.

Enfoque: Histórico hermenéutico, está basado en las consecuencias y sintomatología que presentan los pacientes con artrosis lumbar.

Diseño: no experimental, permite tomar grupos de personas que presentan artrosis lumbar y aplicar técnicas de rehabilitación en ellas.

For the design of the protocol takes into account the following methodological aspects of order:

Level: qualitative, for this type of research is used creativity as the administration of data, the interpretation of these, the access to information and clear forms and investigate the precise topics.

Type of study: descriptive, it is intended to focus on exercises that counteract the symptoms and the shortcomings of the skeletal muscle patient who possess the lumbar arthrosis, in addition to providing you with the physical therapist treating an adequate guide to managing in the various changes in the pathology.

Approach: Historical hermeneutic, is based on the consequences and symptoms that patients with lumbar arthrosis.

Design: non-experimental, allows you to take groups of people with lumbar arthrosis and apply rehabilitation techniques in them.

PALABRAS CLAVES

Artrosis lumbar, protocolo fisioterapeutico, Williams, Kester, Risser, columna vertebral, fortalecimiento, estiramientos.

KEY WORDS

Lumbar arthrosis, physiotherapeutic protocol, Williams, Kester, Risser, vertebral column, strengthening, stretching.



INTRODUCCIÓN

Considerando la artrosis lumbar una patología de alta incidencia es necesario establecer un plan de tratamiento fisioterapéutico adecuado que además instruya a la población en la prevención de la misma, ya que el riesgo está presente en la vida de cada individuo, con el fin de lograr el

mayor grado de funcionalidad en las actividades de la vida diaria en cada individuo.

Este protocolo se lleva a cabo, además por el interés de mejorar los conocimientos adquiridos como fisioterapeutas, de cada una de las técnicas y procedimientos acerca de la rehabilitación de la columna y por supuesto de la anatomía y biomecánica de dicha estructura.

Es por esta razón, que el protocolo cobra importancia, ya que se convierte en una fácil herramienta indispensable en el abordaje de los usuarios con diagnóstico de artrosis lumbar.

RECOMENDACIONES

❖ Se le recomiendan a los fisioterapeutas antes de iniciar con el protocolo de intervención corroborar el diagnóstico médico con el que el usuario fue remitido a fisioterapia.

❖ Se recomienda realizar el protocolo de manera progresiva y de acuerdo a los resultados de los objetivos obtenidos.

❖ Se le recomiendan a los pacientes con artrosis lumbar generar continuidad al plan de ejercicios con el fin de efectuar prolongación y progresividad al plan de tratamiento evitando el desacondicionamiento físico que favorezca la sintomatología.

❖ Es recomendable realizar los ejercicios propuestos durante tres veces a la semana con el fin de no sobre esforzar los músculos intervenidos y adyacentes de la patología.

❖ Se debe tener presente que el dolor no debe persistir en el transcurso de las semanas luego de iniciar el protocolo; si esto ocurre es recomendable detener el desarrollo del protocolo de intervención y consultar al médico tratante.

CONCLUSIONES

❖ Por medio de este protocolo se logra promover la intervención fisioterapéutica para pacientes con artrosis lumbar con ejercicios de las técnicas de Willias, Kester y Risser.

❖ Este protocolo brinda información a los pacientes acerca de su patología, sintomatología, causas y tratamiento.

❖ Los fisioterapeutas tienen la posibilidad de obtener un excelente manejo de la patología y brindar así un buen servicio a sus usuarios.

❖ A través de este protocolo se promueve la higiene postural, disminuyendo la sintomatología de la artrosis lumbar.

❖ Los ejercicios incluidos en este protocolo es indicado para pacientes con artrosis lumbar de cualquier edad.

❖ La ejecución de este protocolo de intervención brinda la posibilidad de realizarse en espacios interiores domiciliarios como en consultorios fisioterapéuticos o de rehabilitación.

BIBLIOGRAFIA

ALVAREZ, Bonifacio, Artrosis: todo lo que necesita saber, Libros Red. 2005

AMIGUES, Jean Pierre. Compendio de osteopatía, teoría y práctica, Mc Graw Interamericana, 2005

CAROL, David, Rehabilitación Reumatológica, Harcourt, 2000

EHMER, Bernhard. Fisioterapia en ortopedia y traumatología, Interamericana, 2005

HACHSCHULER, Stephen. Rehabilitación de la columna vertebral, ciencia y práctica, Mosby/Doyma, 1995

HOPPENFELD, Stanley. Exploración física de la columna vertebral, manual moderno, 1994

LAJUSTICIA, Ana María, La artrosis y su solución, Edaf, 3 edición, 2003

LESMES, Daza. Evaluación clínico funcional del movimiento corporal humano, Panamericana, Bogotá, 2007

LIEBENSON, Craig. Manual de rehabilitación de la columna vertebral. Paidotribo, 1999

MRALLES RULL, Iris, biomecánica clínica de las patologías del aparato locomotor, MAsson, 2007

MONTGOMERY, Hislop. Pruebas funcionales musculares, Marban, 6 edición, España, 2002

NORDIN, Margareta. Biomecánica Básica del sistema musculoesquelético, Mc Graw Hill Interamericana.

PEREZ CABALLER, Antonio J, Patología del aparato locomotor en ciencias de la salud, Panamericana, España, 2004

RAMOS RODRIGUEZ, Luis, Código penal comunicado y jurisprudencia, la ley, 2007

ROTHMAN, Richard. Disco intervertebral, Jims, 1979

SERRA GABRIEL, María Rosa, Fisioterapia en traumatología, ortopedia y reumatología, Masson, 2003

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE REUMATOLOGIA, Artrosis, fisiopatología, diagnóstico y tratamiento, panamericana, 2002

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE REUMATOLOGIA, Enfermedades Oseas, Masson, 1997

TORRES CORREDOR, Hernando, Sistema de seguridad social en salud legislación, Universidad Nacional de Colombia, Bogotá, 2003.

WIESEL W, Sam, Ortopedia: fundamentos, Panamericana, 1994