

REVISTA MEXICANA DE FISIOTERAPIA AÑO 1. NÚM. 1

EJERCICIO TERAPÉUTICO; ¿MODA, PANACEA O UNA HERRAMIENTA MÁS?

Miguel Ángel Muñoz Saldaña¹

Contacto:miguesfio7@gmail.com

Licenciado en Fisioterapia, Maestro en Fisioterapia Deportiva, Universidad del Valle de México (1)

Palabras claves: Ejercicio terapéutico, kinesiología.

Con la llegada de las redes sociales y los fisioterapeutas que nos gusta elaborar contenido de valor basado en evidencia para nuestros colegas, cada día se suele hablar más de la importancia del ejercicio terapéutico, pero últimamente se han desatado preguntas y dudas entre los colegas sobre si el ejercicio terapéutico es la panacea como tratamiento o si solo es una moda más como en su momento el kinesiotape.

Esta herramienta tan infravalorada para nada es una moda, ya que si nos vamos al pasado podemos recordar que la fisioterapia nació a principios del siglo XX a raíz de las guerras mundiales y de la plaga de poliomielitis. En ese entonces no existía el fisioterapeuta y ante la necesidad, se le pide al enfermero que comience a realizar ejercicios tanto en los niños con polio como en los militares amputados, por lo tanto estos enfermeros fueron los primeros fisioterapeutas de la historia prácticamente. Así que el ejercicio siempre ha estado, solo que con el paso del tiempo, la evolución propia de la fisioterapia, el surgimiento de grandes exponentes de diferentes agentes físicos y técnicas manuales hicieron que se fuera olvidando y dejando al fondo de nuestra caja de herramientas.

El ejercicio terapéutico es la herramienta más barata y con mayor nivel de evidencia científica ya sea si hablamos de lesiones como las músculo esqueléticas o tendinosas o si nos enfocamos en patologías de sistemas como cardiovascular, respiratorio, vascular, oncológico por mencionar algunas, seguirá siendo el mejor tratamiento y si nos enfocamos en áreas como la neurológica o geriátrica también es la mejor herramienta de acuerdo con la evidencia. Con el ejercicio terapéutico podemos desde prevenir caídas en un adulto mayor, disminuir los riesgos de lesión en un deportista o hasta mejorar la calidad de vida en un paciente crítico.

Hasta aquí pareciera que el ejercicio terapéutico es la panacea pero tampoco es así, ya que hay que adaptar nuestros tratamientos a los pacientes y nunca al revés, siempre de una manera individualizada pero sobretodo adaptar el tratamiento al contexto que se vive y es ahí cuando en ocasiones no funciona el ejercicio terapéutico aunque lo estemos dosificando correctamente.

Aplicar ejercicio terapéutico a los pacientes deportistas de cualquier nivel es muy fácil, el reto está en aquellos pacientes sedentarios que nunca han realizado ejercicio y aquí es donde es imprescindible preguntarle a los pacientes acerca de los hobbies que le gustan y sacar lo mejor de nuestra imaginación y creatividad para que de esta manera desarrollemos actividades que le gustan a los pacientes y de esta forma al no ser una actividad aburrida podremos establecer una buena alianza terapéutica, además de una correcta adherencia a la actividad física y así conseguir un éxito terapéutico.

Al hablar de todo esto tampoco quiero decir que mañana todos vendamos nuestros equipos de agentes físicos y pongamos solo ejercicio o que en mi vida profesional solo aplico ejercicio terapéutico (como muchos piensan), si bien mi práctica es un 80% terapia activa, el otro 20% realizo terapia pasiva, nunca he menospreciado los agentes físicos o una técnica de terapia manual, algunos tendrán evidencia a favor, otros limitada y otros definitivamente carecen de evidencia de calidad pero ya dependerá de cada uno de nosotros echar a andar nuestro pensamiento crítico y análisis clínico para decidir cuál será el mejor tratamiento para el paciente.

Hay que recordar que no tenemos que decidir entre aplicar “A” o B”, es mejor usar A + B + C, entre más amplio sea mi arsenal terapéutico más posibilidades de éxito tendré pero siempre sugiero que la práctica siempre debe estar basada en la evidencia científica para que nuestro gremio siga creciendo, se siga haciendo más fuerte y sea más valorado.