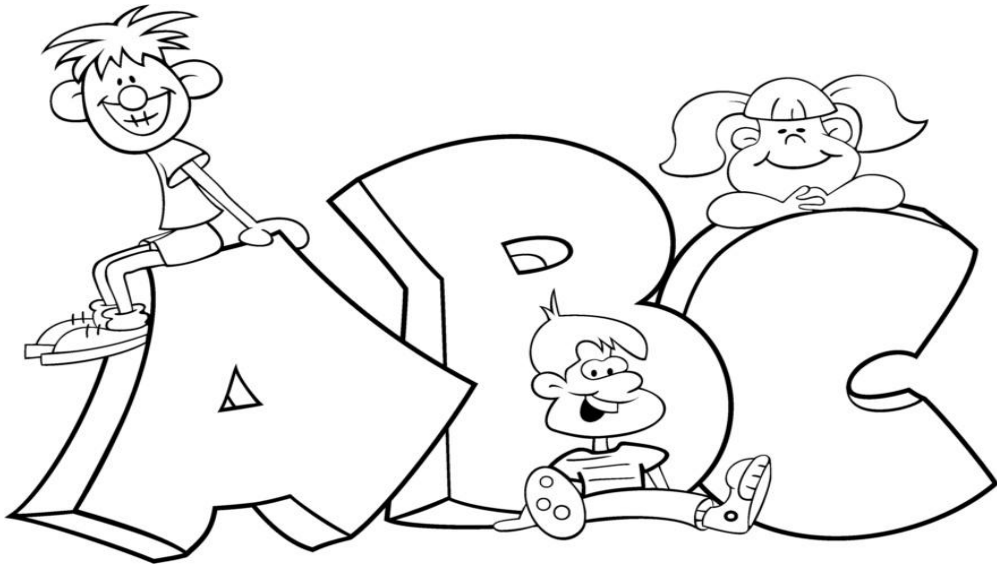
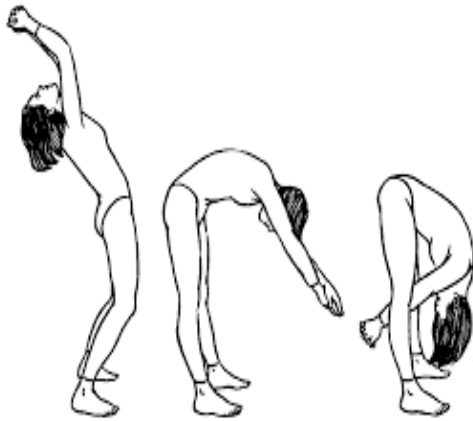


ARTICULO



Terapia en Espondilitis



David Alonso Zapatero

Fisioterapeuta



TERAPIA EN ESPONDILITIS

Por: D. David Alonso Zapatero

Fisioterapeuta de Edepa

Como principales objetivos a la hora de elaborar un tratamiento a una persona con espondilitis intentaremos controlar la inflamación, mantener la movilidad articular, prevenir la anquilosis y las deformidades.

Dentro del tratamiento, principalmente activo, debemos centrarnos en: la extensión del raquis y de las caderas; el autoestiramiento axial y la educación postural para evitar la excesiva cifosis. Otro aspecto a tener en cuenta es la disminución de la atrofia muscular y la inmovilización articular.

Debemos tener en cuenta que esta enfermedad de carácter inflamatorio empeora con el reposo, por ello debemos destacar la rehabilitación. Esta puede ser:

a) Rehabilitación grupal

Se suele llevar a cabo en un gimnasio amplio, ofreciendo la gran ventaja de la interacción del paciente con el resto del grupo, llegando incluso a ser un estímulo positivo para el mismo.

En una sesión de rehabilitación grupal podemos encontrar en primer lugar el calentamiento, con ello ponemos en marcha las articulaciones de la cadera y columna antes de meternos de lleno con ejercicios más complicados de ejecutar, como los que fomentan la inclinación o rotación del raquis lumbar. En último lugar, ejecutaremos una serie de autoestiramientos, destacando los de la cadena posterior, para destensar la musculatura.



Para poder ejecutar los ejercicios mencionados anteriormente, no pueden faltar aparatos tan indispensables como pueden ser colchonetas, balones y pelotas de diferentes tamaños, pesas, bandas elásticas (theraband) o incluso espejos para mejorar los ejercicios activos y la propiocepción.

b) Rehabilitación individual

No debemos olvidar el tratamiento individualizado con el fin de disminuir la tensión muscular y la presencia de contracturas por medio de masajes, termoterapia en forma de infrarrojos o parafina o incluso el uso de corrientes analgésicas de media o baja frecuencia.

Por otro lado, es aconsejable un trabajo diario de ejercicios de respiración costal, sobre todo de los músculos inspiratorios, debido a los cambios que se producen en la caja torácica de cada paciente.

Para finalizar, como contraindicaciones de un tratamiento en pacientes con espondilitis podemos mencionar las manipulaciones vertebrales y articulares, a causa de la anquilosis generada.

D. David Alonso Zapatero
Fisioterapeuta- Colegiado nº 9.848