



V JORNADAS INTERHOSPITALARIAS DE FISIOTERAPIA

Variabilidad de la calidad de vida en pacientes diagnosticados de artrosis de rodilla tras la realización de fisioterapia acuática

Héctor García López 53710531B Fisioterapeuta. Servicio Andaluz de Salud, Almería.

Introducción

La osteoartritis de rodilla o gonartrosis es una enfermedad crónica que se caracteriza por el deterioro paulatino del cartílago de la articulación, este deterioro conduce a la aparición de dolor con la actividad física, incapacidad variable para caminar y permanecer de pie, así como a deformidad progresiva de la rodilla con la consiguiente pérdida de calidad de vida y dificultad para desempeñar las actividades de la vida diaria.

La artrosis es la enfermedad reumática más frecuente. La prevalencia de artrosis sintomática en España según el estudio EPISER es del 10,2% en la artrosis de rodilla. En general, la prevalencia de artrosis es más frecuente y más severa en mujeres. En la artrosis de rodilla la relación mujer/hombre en el grupo de mayores de 60 años es casi 3:1 (38,2% en mujeres frente al 17,5 en hombres).

Las Guías actuales del Colegio Americano de Reumatología (ACR) y la Liga Europea contra el Reumatismo (EULAR), sugieren que la actividad física debería ser uno de los principales pilares del tratamiento.

Multitud de bibliografía consultada nos hacen referencia a la importancia de la actividad física tanto en medio físico como acuático, para mantener un correcto tono muscular y evitar las complicaciones de dicha patología. Numerosas preguntas quedan sin resolver acerca del tipo de ejercicio más efectivo e idóneo de realizar para este grupo de pacientes y la modalidad de administración del tratamiento.

Objetivos

Evaluar el impacto de una intervención acuática sobre el dolor de rodilla, el balance muscular, el rango articular y el equilibrio en pacientes con artrosis avanzada de rodilla (gonartrosis) y las repercusiones que tiene sobre su calidad de vida.

Metodología

Tipo de investigación

Ensayo clínico controlado aleatorio

Muestra

30 pacientes mujeres y hombres de 55 a 75 años con OA de rodilla según criterios de clasificación de la ACR (American College of Rheumatology) y grado III o más de la clasificación Kellgren & Lawrence y con sintomatología artrósica derivados del Complejo Hospitalario Línea de la Concepción (Cádiz).

Criterios de inclusión

Pacientes con artrosis de rodilla de grado III o más. Sintomatología artrósica incapacitante (dolor, rigidez, crepitación ósea, etc). Edades de 55 a 75 años. Tanto hombres como mujeres.

Criterios de exclusión

Presencia de trastornos psicológicos o mentales por parte de los pacientes. Enfermedades infecciosas o contagiosas. Enfermedades respiratorias o cardíacas graves. Heridas o cicatrices recientes cutáneas. Haber sido intervenido quirúrgicamente de artrosis de rodilla. Toma de medicación que pueda ser un impedimento a la hora de la realización de la rehabilitación acuática.

Intervención

Los participantes fueron asignados aleatoriamente en dos grupos:

GC (ultrasonidos apagado en rodillas) 15 sujetos.
GE (programa de rehabilitación acuática) 15 sujetos.

Pre test-----Fase experimental-----Post test

Variables analizar.

Dolor Escala EVA. **Balance muscular** Prueba Kendall and Daniels. **Rango de movilidad** Goniómetro manual. **Equilibrio** Test de Tinetti. **Calidad de vida** Cuestionario SF-36.

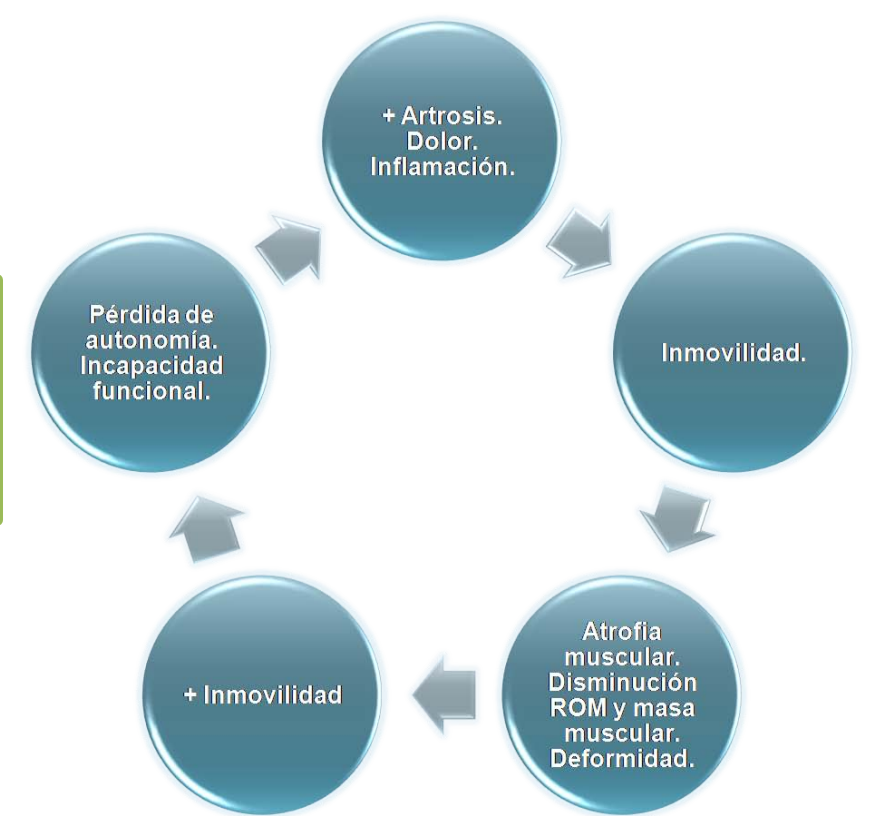
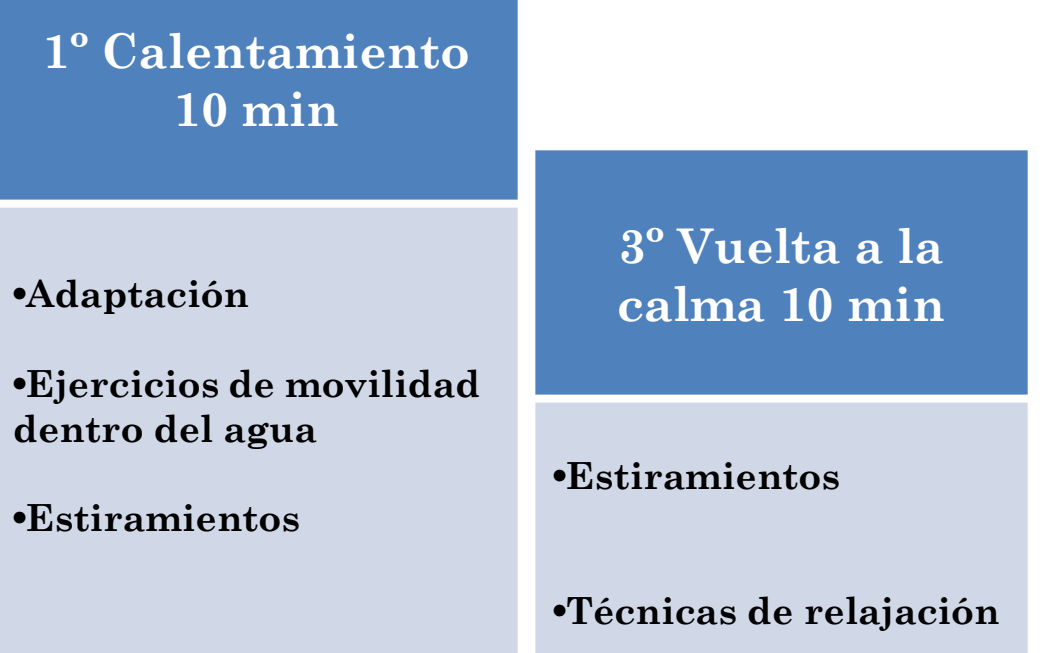


Figura 1. Esquema círculo vicioso de la artrosis de rodilla



4 semanas tto: 3 sesiones a la semana. Total 12 sesiones. 1 hora de duración

Resultados

Tras llevar a cabo las mediciones post test en el GE, se observó que el tratamiento de rehabilitación en el agua mejoró significativamente la sensación de dolor de rodilla, balance muscular, equilibrio y marcha repercutiendo satisfactoriamente en la calidad de vida de los sujetos. Por el contrario no se encontraron diferencias significativas en el rango de movimiento en flexión y extensión de rodilla.

El GC no obtuvo diferencias significativas tras las mediciones post test.

Variables	Grupo Control		Grupo Experimental	
	Media sobre 15 sujetos		Media sobre 15 sujetos	
	Pre test	Post test	Pre test	Post test
Dolor Escala EVA	4,5	4,5	4,5	7,2
Balance muscular Kendall	3,6	3,7	3,6	4,1
Rango articular Fle/Ext	92,8/-6,6	93,7/-6,8	92,6/-6,4	91,5/-5,9
Equilibrio/Marcha Tinetti	9,3/8,2	9,1/9,6	11,3/10,2	13,6/11,1
Calidad de Vida SF-36	48,33	46,88	49,65	74,33

Tabla 2. Tabla resultados derivada a partir de las medias obtenidas en los GC y GE.

Conclusiones

De la presente investigación surge la necesidad de incluir la rehabilitación acuática como parte del tratamiento de los pacientes afectados de artrosis de rodilla, evitar en la medida de lo posible una intervención quirúrgica o implantación de una prótesis de rodilla, proceso largo, doloroso y con unos elevados costes económicos y sanitarios.

El agua como medio de rehabilitación en los pacientes afectados de artrosis de rodilla es una técnica eficaz sobre varios ítems como son: dolor, balance muscular, equilibrio y marcha, repercutiendo satisfactoriamente en la calidad de vida de los mismos.

Se instiga a futuros investigadores a la realización de ensayos clínicos que evalúen el mantenimiento de estos efectos beneficiosos a largo plazo ya que el presente estudio se limitó al corto plazo el efecto producido durante 4 semanas.

Bibliografía

- Altman R, Asch E et al. Development of criteria for the classifications and reporting of osteoarthritis: classifications of osteoarthritis of the knee. Arthritis Rheum. 1986; 29:1039-49.
- Arnold CM, Faulkner RA. The effect of aquatic exercise and education on lowering fall risk in older adults with hip osteoarthritis. J Aging Phys Act 2010; 18(3):245-60.
- Benito Peinado P, Cupeiro Coto R, Calderón Montero, FJ. Ejercicio físico como terapia no farmacológica en la artrosis de rodilla. Reumatología clínica 2010; 6(3):153-160.
- Blackham J, Garry J, et al. Does regular exercise reduce the pain and stiffness of osteoarthritis? Clinical inquiries; July 2008; 57:476-7.
- Koury M. Acuaterapia. Guía de Rehabilitación y fisioterapia en la piscina. Barcelona: Bellaterra; 1998.
- Meenan, RF, Callahan, LF, Helmick CG. The National Arthritis Action Plan: a public health strategy for a looming epidemic. Arthritis Care & Research 1999; 12(2):79-81.
- Moreno J, Lazo MA, Calvo Gastón E et al.. Programa de intervención bio-psico-social en un grupo de pacientes con artrosis. Anales de Ciencias de la Salud 2005; 8:39-54.
- Murciano R, Yécher A, Fernandez A et al. Programa de rehabilitación en artrosis avanzada de rodilla. Revista Argentina de Reumatología 2009; 2:28-39.
- Ramón Álvarez JJ, López-Silvarrey, Varela, FJ et al. Prescripción del ejercicio en pacientes con artrosis. Recomendaciones actuales. Selección 2006; 15(3):144-153.

Tabla 1. Programa de rehabilitación acuático.

2º Parte Principal 40 min		
Programa de fuerza-resistencia y potencia Lunes	Programa de estabilidad postural Miércoles	Programa de resistencia aeróbica Viernes
Adaptación	Adaptación	Adaptación
Aprendizaje de los ejercicios	Aprendizaje de los ejercicios	Aprendizaje de los ejercicios
Ejercicios activo, activo asistidos y resistidos	Ejercicios de equilibrio	Marcha en medio acuático
Salto	Ejercicios de coordinación	Pedaleo
Deslizamientos en flotación global	Ejercicios de propiocepción	Actividades de adherencia (recreativas)
Actividades de adherencia		



LICENCIA DE USO DE ESTE DOCUMENTO

El presente documento se presentó a la 5ª Jornada Interhospitalaria de Fisioterapia, celebrada el 13 de Noviembre de 2015 en el Hospital Universitario de Fuenlabrada (Madrid, España).

Usted es libre de:

- copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra
- Remezclar — transformar la obra
- Hacer un uso comercial de esta obra

Bajo las condiciones siguientes:

- reconocimiento — Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el autor o el licenciador (pero no de una manera que sugiera que tiene su apoyo o apoyan el uso que hace de su obra).
- Compartir bajo la misma licencia — Si altera o transforma esta obra, o genera una obra derivada, sólo puede distribuir la obra generada bajo una licencia idéntica a ésta.

Entendiendo que:

- Renuncia — Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso del titular de los derechos de autor
- Dominio Público — Cuando la obra o alguno de sus elementos se halle en el dominio público según la ley vigente aplicable, esta situación no quedará afectada por la licencia.
- Otros derechos — Los derechos siguientes no quedan afectados por la licencia de ninguna manera:
- Los derechos derivados de usos legítimos u otras limitaciones reconocidas por ley no se ven afectados por lo anterior:
 - Los derechos morales del autor;
 - Derechos que pueden ostentar otras personas sobre la propia obra o su uso, como por ejemplo derechos de imagen o de privacidad.

Aviso — Al reutilizar o distribuir la obra, tiene que dejar bien claro los términos de la licencia de esta obra

<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/es/>