



FISIOTERAPIA Y ALZHEIMER

Mario Gil Fernández

Colegiado nº 1175

Fisioterapeuta de Vital Centro y experto en fisioterapia geriátrica

En la actualidad, el Alzheimer es una de las patologías con mayor repercusión en lo que a las personas mayores se refiere, para paliar sus principales síntomas contamos con varios métodos, uno de los más beneficiosos será la fisioterapia, la cual nos va a ayudar a mantener la actividad motora que a su vez permite conservar una buena actividad respiratoria, cardiovascular y neurológica. El objetivo es que el paciente sea lo más independiente posible dentro de sus limitaciones.

En Vital Centro se realizan tratamientos personalizados, adaptados a la necesidad de cada residente. Lo primero será analizar el estadio en el que se encuentra la enfermedad para así poder plantear un plan de actuación acorde con las necesidades del usuario.

En la sala de rehabilitación propondremos 2 vías. La primera será la utilización de la fisioterapia de forma individual, donde trabajaremos la realización de las *Actividades de la vida diaria* (Avds). Estos gestos como pueden ser: peinarse, llevarse la comida a la boca, vestirse o simplemente alcanzar un objeto colocado en una estantería, pueden dar una independencia al paciente de la que muchas veces no somos conscientes. Además conseguimos animarle, al darse cuenta de que todavía pueden hacer mucho por ellos mismos, mejorando notablemente su calidad de vida. La otra vía de trabajo será la gimnasia de grupo, donde además de estimular los aspectos físicos, también se fomenta el trato interpersonal con otros residentes, muy importante para evitar la abstracción y el sedentarismo típicos de este tipo de patología.

Complementario a la fisioterapia utilizamos métodos como la ludoterapia, musicoterapia y distintos talleres donde los residentes se entretienen a la vez que se evita el deterioro tanto físico como mental. Juegos como los bolos, las adivinanzas, la costura, conseguirán una actividad muscular y cognitiva que será muy beneficiosa en el día a día.

En el caso de encontrarse en su domicilio, la fisioterapia también adquiere un papel fundamental, no sólo para el paciente, sino también para el cuidador. Además de la enseñanza de los métodos a utilizar, se mostrarán el correcto manejo del enfermo y las posturas y posiciones adecuadas para evitar lesiones típicas como lumbalgias, tendinitis producidas por movimientos incorrectos repetidos, etc. Por ejemplo con una simple flexión adecuada de las articulaciones de los miembros inferiores, (caderas, rodillas y tobillos), evitaremos cargar todo el peso en la zona lumbar y una posible sobrecarga de la musculatura de los miembros superiores, muy típica al realizar este tipo de esfuerzos de manera inadecuada. De este modo se consigue una mejor calidad de vida tanto del paciente como del cuidador.

VitalCentro

Tercera Edad

Médico, fisioterapeuta, amplios jardines, habitaciones individuales con cuarto de baño propio. Estancias por días, meses, periodos postoperatorios o permanentes

www.vitalcentro.com

