

EJERCICIOS FÍSICOS COMBINADOS CON LA CRIOTERAPIA: UNA ALTERNATIVA DE TRATAMIENTO PARA LA GONOARTROSIS.

PHYSICAL EXERCISES COMBINED WITH CRYOTHERAPY: AN ALTERNATIVE TREATMENT FOR GONORARTHRIS

DOI 10.15648/redfids.12.2023.3874

Iliana Damaris Pérez Fonseca

Máster en actividad física en la comunidad, Profesora Auxiliar, Facultad de Cultura Física, iperezfonseca@udg.co.cu, Cuba. <https://orcid.org/0000-0002-5842-344X>

Manuel Enrique Cedeño Martínez

Máster en Metodología del Entrenamiento para la alta Competencia, profesor Auxiliar, Universidad de Granma, Facultad de Cultura Física, mcedenom@udg.co.cu. Cuba.

Resumen

La investigación se desarrolla en la comunidad Camilo Cienfuegos, con el objetivo de lograr una mayor eficacia en la rehabilitación de las personas diagnosticadas con gonoartrosis de rodilla. Se realiza un estudio, en 60 pacientes con el diagnóstico de Gonoartrosis de rodilla sin criterio quirúrgico que acuden a la Consulta de Fisiatría del Policlínico Bayamo Oeste del municipio Bayamo, Granma, remitidos por los médicos especialistas en Ortopedia y Reumatología en el período comprendido entre enero de 2008 a enero de 2009. Los pacientes fueron asignados mediante una tabla de asignación aleatoria a dos grupos de tratamiento: Experimental y Control, con 30 cada uno. El grupo experimental recibe tratamiento con Ejercicios Físicos Terapéuticos combinados con Crioterapia y el grupo Control recibe un tipo de tratamiento convencional de rehabilitación. Los datos se recogieron en una planilla de recolección de datos y se empleó la prueba Chi Cuadrado (X^2_c) para verificar el comportamiento entre ambos grupos respecto a las variables objeto de estudio; además de la prueba de diferencia de proporciones para determinar el comportamiento de la amplitud de movimiento articular referente a la flexión y la extensión. Se trabajó con un nivel de significación $\alpha=0,05$; lo que permitió arribar a la conclusión de que la aplicación de los Ejercicios Físicos Terapéuticos combinados con la crioterapia logran desaparecer el dolor, alcanzar la máxima amplitud de movimiento articular y la capacidad funcional muscular con un menor número de sesiones sin la aparición de eventos adversos en la rehabilitación del paciente con Gonoartrosis de rodilla.

Palabras clave: Gonoartrosis de rodilla, Crioterapia, rehabilitación, Ejercicios Físicos Terapéuticos

Abstract

The research is carried out in the Camilo Cienfuegos community, with the aim of achieving greater effectiveness in the rehabilitation of people diagnosed with knee

gonioarthritis. A study is carried out in 60 patients with the diagnosis of Gonoarthritis of the knee without surgical criteria who attend the Physiatry Consultation of the Bayamo Oeste Polyclinic of the Bayamo municipality, Granma, referred by doctors specializing in Orthopedics and Rheumatology in the period between January from 2008 to January 2009. The patients were assigned through a random assignment table to two treatment groups: Experimental and Control, with 30 each. The experimental group receives treatment with Therapeutic Physical Exercises combined with Cryotherapy and the Control group receives a type of conventional rehabilitation treatment. The data were collected in a data collection form and the Chi Square test (χ^2) was used to verify the behavior between both groups with respect to the variables under study; in addition to the difference of proportions test to determine the behavior of the range of joint movement related to flexion and extension. We worked with a significance level $\alpha=0.05$; which allowed us to reach the conclusion that the application of Therapeutic Physical Exercises combined with cryotherapy manages to eliminate pain, achieve the maximum range of joint movement and muscular functional capacity with a smaller number of sessions without the appearance of adverse events in rehabilitation of the patient with knee gonoarthritis.

Keywords: Gonoarthritis of the knee, Cryotherapy, rehabilitation, Therapeutic Physical Exercises

Introducción

Hoy en la medicina muchos tratamientos se realizan a base de ejercicios físicos y deportes; el ejercicio físico es un recurso al que se apela cada día con más fuerza, con el objetivo de tener una vida con cuerpo lozano, lleno de vitalidad y elegancia.

Muchas de las lesiones producidas en las diferentes articulaciones del cuerpo humano son objeto de estudio, prevención y curación por la medicina, mediante la aplicación de ejercicios, por lo tanto cada año se invierten cuantiosos recursos económicos para su desarrollo, lo que trae consigo una disminución en la utilización de los medicamentos, que en algunas ocasiones y sobre todo en las enfermedades crónicas, donde su uso es más reiterado, produciendo efectos colaterales y dependencia a los mismos. Capote Cabrera A (2006).

En la provincia Granma la rehabilitación de los paciente con Gonoarthritis, constituye un problema de salud, ya que en los momentos actuales el tratamiento de la misma está básicamente orientado hacia el empleo de diferentes modalidades de la terapia física y rehabilitación asociados a medicamentos, con los consiguientes efectos secundarios y limitaciones para su uso debido a la edad de los pacientes y enfermedades asociadas, lo que no ha permitido obtener resultados favorables en los tratamientos.

Actualmente en el Municipio Bayamo, donde se muestra gran interés en el campo de la terapéutica, se estimula la aplicación de este método en la rehabilitación a pacientes con afecciones, la cual ha motivado que abran y equipen áreas terapéuticas de cultura física en policlínicos y en los combinados deportivos, donde son atendidos por un equipo técnico y licenciados de cultura física formados en el sistema de Educación Superior.

Estas áreas tienen el objetivo de devolverles a estos pacientes su capacidad motora y funcional que les permita desplegar una vida lo más próxima a la normal. Actualmente constituye un reto, para los profesionales vinculados directamente a las enfermedades

relacionadas con dicha área, por cuanto es insuficiente la cantidad de recursos que requieren estos métodos. Hoy en día figuran entre una de las soluciones más acertadas la aplicación de los ejercicios físicos terapéuticos combinados los medios de fisioterapia, este último como medio tradicional sencillo y eficaz ha revolucionado en gran medida nuestro sistema en la vida de las personas.

Todas las lesiones producidas en las diferentes articulaciones del cuerpo humano son objeto de estudio, prevención y curación de la medicina y la cultura física terapéutica dedicando cada año cuantiosos recursos económicos para su desarrollo, lo que conlleva a la disminución en la utilización de medicamentos, que en alguna ocasiones y sobre todo en las enfermedades crónica donde su uso es más reiterado, produciendo efectos secundarios y dependencia del paciente de forma beneficiosa el valor terapéutico del ejercicio físico y es irrefutable que sus aplicaciones siguen siendo numerosas; una de ellas es la artrosis de rodilla.

Teniendo en cuenta la frecuencia con que se presentan los pacientes con gonoartrosis de rodilla al área de rehabilitación, con las secuelas que dejan en el orden físico, psíquico y social en los pacientes que la padecen, que se estiman alrededor de un sin número en el orden de prevalencia; lo cual muchos de ellos anteriormente han recibido un tratamiento de fisioterapia y ejercicios físicos terapéuticos establecidos para esta patología, lo cual nos demuestra que esta rehabilitación aplicada no es lo suficientemente efectiva, cuando se aprecia frecuentemente recaídas de los pacientes.

Se propuso evaluar el efecto que provoca el ejercicio físico terapéutico y la crioterapia aplicados de forma progresiva, como una elección alternativa más en la rehabilitación de la gonoartrosis, considerando la importancia que reviste el tratamiento para una mejor y más rápida recuperación teniendo en cuenta la disminución del consumo de medicamentos y la disposición para las actividades que se realizan diariamente de estos pacientes aquejados de tan difícil patología, posibilitando su rehabilitación e incorporación en la vida social lo más sano posible.

Elaborar una alternativa de tratamiento de ejercicios físicos combinados con crioterapia, para lograr una mayor eficacia en la rehabilitación de las personas diagnosticadas con gonoartrosis de rodilla.

Los ejercicios físicos terapéuticos y la crioterapia como medios de rehabilitación en pacientes Diagnosticados con gonoartrosis de rodilla.

Si se introduce una alternativa al programa vigente contenido de ejercicios físicos combinados con la crioterapia, se logrará mayor eficacia en la rehabilitación de las personas diagnosticadas con gonoartrosis de rodilla.

Identificación de variables:

V. relevantes: VI: -Ejercicios físicos combinados con crioterapia
VD: -Efectividad

-Rehabilitación

Variables ajenas: -Edad

-Sexo

-Grado de la enfermedad

-Sistematicidad

-Uso de medicamentos

TAREAS CIENTÍFICAS

1-Determinación de los fundamentos teóricos - metodológicos que sustentan el proceso de rehabilitación, desde la Cultura Física Terapéutica, a pacientes con gonoartrosis de rodillas.

2-Characterización del Programa de Gonoartrosis vigente y de los pacientes objeto de estudio.

3-Elaboración de la alternativa al programa vigente, desde la Cultura Física Terapéutica, para la rehabilitación de los pacientes diagnosticados con gonoartrosis de rodillas.

4-Aplicar el programa de Cultura Física Terapéutica con la alternativa a los pacientes diagnosticados con Gonoartrosis de rodilla.

5-Valorar la efectividad de la aplicación de la alternativa en la rehabilitación de estos pacientes.

La alternativa de tratamiento a partir de la crioterapia para la rehabilitación de pacientes con gonoartrosis de rodilla.

La significación práctica: Esta dada en la aplicación de una alternativa de ejercicios físicos terapéuticos combinados con la técnica de la crioterapia en la rehabilitación de los pacientes diagnosticados con gonoartrosis de rodillas.

Radica en la alternativa, la cual revela la combinación de la crioterapia con los ejercicios físicos terapéuticos para el tratamiento de pacientes con gonoartrosis de rodilla, lo que permite la rehabilitación en un menor tiempo.

La Crioterapia y los ejercicios físicos terapéuticos se han utilizados en todo el mundo desde la antigüedad, con efectividad comprobada en la reducción del dolor de las enfermedades reumatológicas, ortopédicas y neurológicas asociados al tratamiento medicamentoso. En Cuba no es una novedad su aplicación en las enfermedades articulares degenerativas, sin embargo, hasta el presente no se han hallado referencias de estudios, ni documentos que relacionen como aplicar la Criocinética con los ejercicios físicos terapéuticos en los pacientes con gonoartrosis. La investigación responde a la necesidad de perfeccionar el trabajo de la Cultura Física Comunitaria como elemento para la transformación social en las comunidades.

Esta investigación se corresponde con lo estipulado en los Programas Ramales del Instituto Nacional del Deporte y la Recreación y del Ministerio de Salud Pública de Cuba, en cuanto a los objetivos de actualizar los programas vigentes con la finalidad de

interrelacionar diferentes categorías de la Cultura Física Terapéutica y la Medicina en aras de favorecer el tratamiento de los pacientes con gonoartrosis en la comunidad

Metodología

La investigación se realizó en la comunidad Camilo Cienfuegos, la muestra representa el 100% de la población seleccionada, estos pacientes son de ambos sexos con una edad entre 51 – 70. Se seleccionaron de manera aleatoria, tomando como criterios esenciales:

Población Constituido por 60 pacientes con Gonoartrosis sin criterio de tratamiento quirúrgico y remitidos por los médicos especialistas en Ortopedia y Reumatología que acudieron a la Consulta de Fisiatría del Policlínico Bayamo Oeste” del municipio Bayamo, Granma en el período comprendido entre enero de 2008 a enero de 2009.

Muestra Se hace coincidir con la población constituida por 60 pacientes que cumplieron con los criterios de inclusión y no presentaron criterios de exclusión, los cuales fueron distribuidos de forma aleatoria en dos grupos, uno Experimental (A), Control (B) con 30 pacientes cada uno.

Estos resultados avalan la rápida rehabilitación de todos los pacientes que recibieron la Crioterapia y el ejercicio físico, al aliviar el dolor, lograr la máxima amplitud de movimiento articular y la máxima capacidad funcional muscular. Con una $p= 4,108 E-03$ teniendo la prueba estadística una diferencia significativa.

Como parte importante de toda investigación está la identificación de eventos adversos para evaluar la seguridad del tratamiento empleado. Es necesario destacar que en esta investigación no se reporta ningún evento adverso en ambos grupos de tratamiento, lo que permite plantear que estos métodos terapéuticos resultan seguros.

El tratamiento que se propone reviste gran importancia en la rehabilitación del paciente con gonoartrosis de rodilla, ya que se incorpora una alternativa de tratamiento que posibilita una completa y rápida recuperación del paciente en un corto período de tiempo, reincorporando a este a la vida laboral y social de forma completa. Lográndose con estos resultados una mayor eficacia de tratamiento aplicado frente a las necesidades y los retos de la actualidad.

CONCLUSIONES

- 1- El análisis de los fundamentos teóricos sobre la gonoartrosis de rodilla evidenció la posibilidad de aplicación de la crioterapia en la rehabilitación de esta patología.
- 2-El diagnóstico demostró que no se aplican tratamientos alternativos para disminuir el tiempo de rehabilitación en los pacientes con gonoartrosis.
- 3- El programa de Cultura Física Terapéutica, presenta insuficiencias al crecer de una alternativa de tratamiento que le permita al profesor de cultura física realizar un trabajo comunitario.

4-La alternativa para la rehabilitación de pacientes con gonoartrosis de rodilla, propició alcanzar la máxima amplitud del movimiento articular, de la capacidad funcional muscular, el mantenimiento de la condición física, y la disminución de los estados

emocionales negativos en las pacientes, al contribuir a su bienestar físico, psicológico y social.

5-La aplicación de la alternativa de tratamiento permitió rehabilitar en un menor tiempo a los pacientes de la muestra objeto de investigación.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

Laporte JR. El Ensayo clínico controlado en Principios de Investigación Clínica. Disponible en: <http://www.icf.uab.es/l libre/cap3.htm> (Consultado 16 de junio de 2007).

Shein-Chung Chow, Jen-Peilu. Desig and analisis of clinical trials: Concepts and Methodologies (Wiley Series in Probability and Statistics) 2ª Edition. Wiley-Interscience, New Cork, 2003.

Laporte JR. Normas de Buenas Prácticas Clínicas en Principios de Investigación Clínica. Disponible en: <http://www.icf.uab.es/l libre/cap4.htm> (Consultado 16 de junio de 2008).

Home Journal Library Index. Declaration of Helsinki: Recommedation for conducto of clinical research. Disponible en: <http://www.bioscience.org/guides/declhels.htm> (Consultado 17 de junio de 2008).

Colectivo de Autores Cubanos: Bioética desde una perspectiva cubana. Editorial Ciencia y educación, 1988:176-80.

Kotow M. Introducción a la bioética. Editorial Universitaria 1995:52.