



Artículo 1  
Toda persona...

R=N+A



COLECCIÓN APUNTES UNIVERSITARIOS

# FISIOTERAPIA EN ESPECIALIDADES CLÍNICAS III

GRADO FISIOTERAPIA

6 Créditos

**Pillatòner**  
Còpies, Enquadernacions i Cartutxos



**Pillatoner Campus Tarongers**  
C/ Ramón Llull 45 BJ - 96 304 57 13

**Pillatoner Campus Blasco Ibañez**  
C/ Gascó Oliag 6 BJ - 96 133 97 19

Más información sobre nuestros apuntes en [www.pillatoner.es](http://www.pillatoner.es)

Todos los derechos reservados. Ni la totalidad ni parte de este libro puede reproducirse o transmitirse por ningún procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación magnética, o cualquier almacenamiento de información y sistema de recuperación sin permiso escrito de la editorial.

Edita e imprime: PILLATONER SL

Autor: Marta Bruno Esbrí

C/ Gascó Oliag, 6 bajo – 46010 – Valencia

Teléfono: 96 133 97 19

E-mail: [pillatoner@yahoo.es](mailto:pillatoner@yahoo.es)

Fecha edición: Febrero 2020

## **Prólogo**

*Pillatoner SL*, es una empresa dedicada a la edición y venta de apuntes para universitarios. Somos una empresa joven que tiene por objetivo lograr dotar al estudiante universitario de un material de apoyo adicional a los ya existentes (manuales, asistencia a clase, material de reprografía, etc.)

Es por ello que recopilamos los apuntes de aquellos alumnos que asisten regularmente a clase, que completan sus apuntes con manuales, así como con conocimientos previos. Ofrecemos al estudiante, un resumen de lo más imprescindible de cada asignatura, con el fin de que sirva de material adicional (adicional porque sin conocimientos previos, difícilmente valdrá de algo esta compilación de apuntes), a los métodos ya existentes.

Esperemos que con esta colección, la vida universitaria se haga al estudiante más corta y fructífera. Suerte y a estudiar, que es el único método conocido (exceptuando las chuletas), de aprobar la carrera.

## Temario

- **Tema 1.** Fisioterapia en atención primaria. Marco conceptual (9)
  - Definición de fisioterapia
  - Atención primaria de salud (APS)
  - Tipos de atención sanitaria
  - Problemática actual en atención a la salud
  - Modelos de atención primaria
  - Fisioterapia en atención comunitaria
  
- **Tema 2.** Fundamentos y principios de la AP. Tipos de atención sanitaria. Funciones del fisioterapeuta en atención primaria (13)
  - Atención primaria
  
- **Tema 3.** Programas de salud. Fisioterapia en atención comunitaria. El equipo de atención primaria. Trabajo en equipo. (20)
  - Trabajo en equipo. El equipo de atención primaria
  - Programas de salud. Concepto y metodología. Objetivos y programación de investigación en fisioterapia en atención primaria
  
- **Tema 4.** Cambios en la mujer gestante (28)
  - Embarazo
  - Cambios en el sistema musculoesquelético
  - Dolor lumbopélvico en el embarazo
  - Alteraciones del sistema de estabilización de la pelvis
  
- **Tema 5.** Ejercicio en la mujer gestante (32)
  - Historia
  - Fundamentos del ejercicio físico y embarazo
  - Beneficios y riesgos del ejercicio en el embarazo
  - Evidencia científica
  - Cambios a tener en cuenta con el ejercicio durante el embarazo
  - Pautas a tener en cuenta en el ejercicio físico durante el embarazo
  - Efectos del ejercicio físico en el embarazo

- Gimnasia prenatal
- Señales de alarma
- Contraindicaciones
- Tipos de ejercicio
  
- **Tema 6.** Patologías del aparato locomotor en embarazadas (42)
  - Dolor de espalda
  - Dolor lumbopélvico
  - Lumbociatalgia de origen discal
  - Síndrome del piramidal
  - Disfunción sínfisis púbica
  - Coccigodinea
  - Dolor costal
  - Inestabilidad rodilla y tobillo
  - Síndrome del túnel carpiano
  - Calambres musculares
  
- **Tema 7.** Higiene postural y manejo del bebe. Cinesiterapia preventiva (47)
  - Introducción
  - Higiene postural y embarazo
  - Patologías en la gestante
  - Postparto e higiene postural
  - Lactancia e higiene postural
  
- **Tema 8.** Fisioterapia en la preparación al parto (55)
  - Introducción
  - Profesionales de la preparación al parto
  - Dolor
  - Vertientes
  - Tratamiento
  - Importancia de la pelvis en la gestante
  - Trabajo perineal en la gestante
  - Trabajo postural en la gestante

- Trabajo abdominal en la gestante
  - Biomecánica de la pelvis
  - Trabajo muscular
  - Masaje perineal
  - Epi-no
  - Fisioterapia obstétrica
- **Tema 9.** Fisioterapia en el puerperio y climaterio. Reeducción postural en la AVD (62)
- Puerperio concepto
  - Fisioterapia en el puerperio
  - Climaterio concepto
  - Fisioterapia en el climaterio
- **Tema 10.** Fisioterapia preventiva en el bebé (67)
- Estreñimiento
  - Reflujo gastroesofágico
- **Tema 11** Programa de fisioterapia preventiva en colegios (77)
- Introducción
  - Educación para la salud
  - Ergonomía
  - Intervenciones terapéuticas
- **Tema 12.** Prevención de la obesidad infantil (83)
- Definición de obesidad
  - Causas de la obesidad infantil
  - Riesgos inmediatos
  - Riesgos a largo plazo
  - ¿Cómo actuar? Enfoque comunitario
  - Fisioterapia y obesidad infantil
  - Prevención y tratamiento

- **Tema 13.** Psicomotricidad en etapa escolar (92)
  - Fisioterapia en el desarrollo psicomotor normal
  - Fisioterapia en educación especial
  
- **Tema 14.** Exploración, diagnóstico y objetivos hombro (111)
  - Diagnóstico fisioterápico
  - Alineación y movilidad
  - Alineación normal de la cintura escapular
  - Musculatura de la cintura escapular
  - Exploración de la movilidad de la cintura escapular
  - Valoración de la movilidad
  - Objetivos fisioterápicos
  
- **Tema 15.** Fisioterapia en atención primaria en los principales problemas de hombro. Evaluación del tratamiento aplicado (126)
  - Ganar recorrido articular
  - Reequilibrar la musculatura
  - Reeducar una movilidad normal sin movimientos incontrolados
  - Consejos posturales
  - Red flags
  - Yellow flags
  
- **Tema 16.** Exploración y diagnóstico fisioterápico en los principales problemas de espalda (I) (142)
  - Dolor de espalda en AP
  - Actividad: evidencia científica en AP
  - Enfoque actual del dolor de espalda en AP: recomendaciones de los expertos
  - Síndromes más prevalentes en AP
  
- **Tema 17.** Exploración y diagnóstico fisioterápico en los principales problemas de espalda II (150)
  - Maniobras de provocación o inhibición

- **Tema 18.** Métodos de fisioterapia preventiva para las algias vertebrales y principales patologías del MMSS: métodos analíticos (158)
  - Estiramientos para la prevención y tratamiento de los problemas de espalda
  - Miembro superior
  
- **Tema 19.** Métodos preventivos para las algias vertebrales y principales patologías del miembro superior. Métodos globales (205)
  - Métodos globales
  - Origen del método Mezieres
  - ¿Qué son las cadenas musculares?
  - Educación para la salud
  
- **Tema 20.** Problemas de educación laboral. Escuela de espalda (214)
  - Introducción
  - Escuela de espalda
  - Programas de prevención
  - Evidencia científica sobre los programas de escuela de espalda
  
- **Tema 21.** Ergonomía en el puesto de trabajo y mejora de hábitos posturales en las AVD (221)
  - Definición
  - Nivel laboral: valoración
  - Trastornos musculo esqueléticos
  - Otras entidades a conocer
  - Nivel laboral. Recomendaciones
  - Nivel doméstico. Recomendaciones
  
- **Tema 22.** Atención primaria en la higiene postural aplicada al anciano y a su cuidador (229)
  - Envejecimiento de la población
  - Discapacidad
  - Higiene postural del anciano en las AVD
  - Ayudas
  - Perfil del cuidador

- Pautas de autocuidado
- Normas biomecánicas
- Decálogo del cuidador
- Secuencia de pasos que componen la reprogramación motora del anciano
  
- **Tema 23.** Gerontogimnasia (237)
  - Importancia de los programas comunitarios de ejercicio físico en los mayores
  - Fisiopatología en la tercera edad
  - Programación del entrenamiento en mayores. Recomendaciones internacionales
  
- **Tema 24.** Fisioterapia en atención primaria en las principales enfermedades crónicas degenerativas (255)
  - Artrosis y artritis reumatoide
  - Espondilitis anquilosante
  - Osteoporosis
  
- **Tema 25.** Reeducción de la marcha, ortesis, férulas y ayudas técnicas (265)
  - Marcha humana normal
  - La marcha en el anciano
  - Reeducción de la marcha en el anciano
  - Ortesis, férulas y ayudas técnicas

## TEMA 1. FISIOTERAPIA EN ATENCIÓN PRIMARIA. MARCO CONCEPTUAL

### Definición de fisioterapia

Según la World Confederation for Physical Therapy (WCFT), Yokohama, 1999:

La fisioterapia es una profesión autónoma que presta servicios (valoración, diagnóstico, planificación, intervención y evaluación) realizados por o bajo la dirección y supervisión del fisioterapeuta a las **personas y comunidades**, para **preservar, mantener y desarrollar** al máximo el movimiento y las habilidades funcionales y, por tanto, el **nivel de salud durante toda la vida**.

Personas y comunidades:

- Contexto social
- Atención comunitaria

Preservar, mantener y desarrollar el nivel de salud durante toda la vida:

- Promoción de salud
- Prevención de enfermedad
- Intervención sobre el estilo de vida

### Atención primaria de salud (APS):

Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud, 1978, Alma Ata (Kazajistán):

Asistencia sanitaria esencial basada en métodos y tecnologías prácticas científicamente fundados y socialmente aceptados. Puesta al alcance de todos los individuos y familias de la comunidad mediante su plena **participación** y a un coste que la comunidad y el país puedan soportar, en todas y cada una de las etapas de su desarrollo, con un espíritu de **autorresponsabilidad** y autodeterminación.

Constituye el nivel esencial del sistema sanitario.

### **Objetivos:**

- Lograr mayor grado de salud global posible individual y comunitaria
- Distribución equitativa de la salud (minimizar diferencias por factores sociales)

Tipos de contextos:

- Social: el estudio de la comunidad y la familia permite comprender el contexto social como condicionante del proceso de salud-enfermedad.
- Sanitario: relación con lo que ocurre en el centro de salud.

Ambos sistemas deben estar en equilibrio.

### **Tipos de atención sanitaria**

- Nivel 1: atención primaria
  - Cambios en el estilo de vida en problemas crónicos
  - Prevención de afecciones con abordaje grupal
  - Promoción de estilos de vida saludable
  - Atención domiciliaria con seguimiento y formación de familiares
- Nivel 2: atención especializada
  - Apoyo de las actuaciones en las distintas especialidades médicas y quirúrgicas
- Nivel 3: atención hospitalaria
  - Atención en cada servicio hospitalario
  - Actuaciones en UCI/UVI y urgencias

### **Problemática actual en atención a la salud:**

- Inadecuada orientación del sistema sanitario:
  - Medios terapéuticos y diagnósticos muy complejos y concretos
  - Se centra en la enfermedad, diagnóstico y tratamiento
- Superespecialización:
  - Conocimientos muy analíticos y basados en avances tecnológicos
  - Falta de visión integral al paciente
  - Sobreuso y dependencia de pruebas y terapias
  - Descuido de las actividades dirigidas al mantenimiento y promoción de la salud y prevención de la enfermedad

- Los problemas de salud tienden a ser crónicos, causados por ámbito social o estilo de vida

### **Modelos de atención primaria**

	CONVENCIONAL	ATENCIÓN PRIMARIA
Objetivo	Enfermedad, curación	Salud. También mantenimiento, mejora y
Contenidos	Diagnóstico de enfermedades y tratamiento Atención episódica.	Identificación de necesidades, promoción de salud y prevención de la enfermedad. Atención continuada. Atención integral.
Organización	Especialistas. Médicos. Práctica individual	Médicos generales. Otros profesionales de la salud. Trabajo en equipo.
Responsabilidad	Sector sanitario aislado. Dominio profesional. Recepción pasiva de la atención.	Colaboración intersectorial. Participación comunitaria. Considera la responsabilidad del ciudadano y de la comunidad.

### **Fisioterapia en atención comunitaria**

#### **Objetivo:**

- Proteger la salud de la población y proporcionar a la sociedad una cultura de la salud que se integre en sus modos de vida a nivel individual y colectivo.

Para esto es importante cambiar el chip, la intervención comunitaria implica para el fisioterapeuta transformar la reflexión que acompaña su práctica clínica en una atención comunitaria. Es necesario:

- Una intervención individualizada con métodos manuales y otros agentes físicos
- Reflexión sobre condiciones, factores y estilos de vida que ocasionan problemas de salud.

### **Pilares de la fisioterapia en atención comunitaria**

- Promoción de la salud
- Prevención de la enfermedad
- Tratamiento de los problemas de salud

Para cumplir las 3 premisas anteriores, es necesario:

- Educación en salud con participación de la población
- Acercamiento a los problemas de salud de la población
- Para el mantenimiento de la salud y para evitar secuelas de una patología
- Ejercicio físico como hábito de vida: trabajo grupal. Actividades preventivas y de promoción de la salud.
- Higiene postural - Adaptación ergonómica
- Identificación y abordaje factores de riesgo
- Aumentar calidad de vida y bienestar social
- Participar en actividades grupales
- Ofrecer consultoría, consejo, apoyo y supervisión