

Unidad 4. Fisioterapia para personas adultas mayores

4.1 Necesidad de la fisioterapia en la tercera edad

Una de las principales funciones de la fisioterapia en la tercera edad es la de mantener un grado de movilidad e independencia que permita a la persona adulta mayor sentirse bien y capaz en el ambiente en el que se desenvuelva.

Es precisamente por esta razón por lo que es tan importante que las y los adultos mayores siempre tengan opciones de contar con este tipo de tratamientos, la fisioterapia no ha de ser solo una terapia reparadora y es precisamente en el campo de la tercera edad donde la fisioterapia puede extender más su acción y probar sus extraordinarios beneficios para la salud.

La fisioterapia en tercera edad interviene con técnicas eficaces para:



- ✓ Tratar deficiencias motrices
- ✓ Programar ejercicio físico adaptado
- ✓ Fortalecer la fuerza muscular
- ✓ Mejorar la resistencia y el equilibrio
- ✓ Valorar la postura

Lo anterior, siempre orientado a devolver la confianza en las capacidades de las personas adultas mayores.

Actividades de promoción y prevención

Como medidas preventivas y educativas, existen tres niveles en los cuales la contribución de la fisioterapia es fundamental:

- Prevención primaria: consiste en reducir el número de deterioros, incluyendo la educación sanitaria y la buena forma física.
- Producido el deterioro: se propone limitar las discapacidades mediante tratamiento precoz y prevenir complicaciones.
- En las incapacidades irreversibles se intenta reducir la minusvalía mediante el entrenamiento, auto atención y la adaptación al medio para recuperar el funcionamiento máximo posible al que se pueda optar.

4.2 Alteraciones de la marcha

Los trastornos de la marcha son alteraciones de la forma de caminar, generalmente debidas a lesiones o patologías de la médula espinal, del cerebro, de las piernas o de los pies. Pueden afectar a la reducción de la velocidad de la marcha y la pérdida de la regularidad, la simetría o la sincronía de los movimientos corporales.

Aunque no todos los adultos mayores experimentan cambios en su mecánica de marcha, el deterioro físico inherente al envejecimiento o incluso la prudencia que el temor a caer despierta en las personas mayores hace que los trastornos de la marcha sean frecuentes y de muy diversa índole; no obstante, el más común a todos ellos es la disminución de la velocidad, en general, como consecuencia de alteraciones en los distintos componentes de la marcha.

Parece ser que también hay diferencias ligadas al sexo. Así, en la mujer adulta mayor, la velocidad todavía es menor que en el varón y la longitud de los pasos suele ser más pequeña. Suelen tener una base de sustentación más pequeña y deambulación a pasos pequeños que ocasiona una marcha pélvica llamada “marcha de pato”. El menor control muscular que hay a estas edades hace que el impacto del pie sobre el suelo sea más enérgico.

La base de sustentación de los hombres de la tercera edad, por el contrario, suele ser mayor, tanto en bipedestación como caminando. Por lo general, su postura suele ser más inclinada y arrastran los pies con importante flexión de los codos y las rodillas y disminución de las oscilaciones de los brazos. Tanto la fase de apoyo como la de separación del pie se prolongan y la anchura de la zancada es mayor.

Efectos de la edad sobre la marcha

- Disminución de la velocidad.
- Disminución de la longitud de la zancada y aumento de su anchura.
- Disminución de la longitud del paso.
- Disminución de la cadencia.
- Disminución del ángulo del pie con el suelo.
- Prolongación de la fase bipodal.
- Reducción de tiempo de balanceo/tiempo de apoyo.
- Aumento de la anchura del paso y disminución de la altura.
- Pérdida del balanceo de los brazos.
- Reducción de las rotaciones pélvicas.
- Menor rotación de cadera y rodilla.

A nivel fisioterápico se puede intentar corregir las posibles deficiencias de la marcha habitual de la persona adulta mayor, haciendo ejemplos de marcha frente al espejo, fortalecimiento muscular del tren inferior, etc.

Se recomienda el video: 3 Excelentes EJERCICIOS para mejorar Marcha y Equilibrio en Adultos Mayores

<https://www.youtube.com/watch?v=fYWJh0cHLOQ>