
EDITORIAL DE ANDADE A PROPOSITO DE LOS FUNDAMENTOS DE REHABILITACION

Estos fundamentos de Rehabilitación, aunque algunos no son específicos para los amputados/as, es conveniente que todos nosotros, tengamos unos conocimientos básicos.

Muchos de vosotros será la primera vez que los leáis, desde andade, y con la colaboración inestimable del Dr. Antonio Collado Cañas, (**Especialista en Rehabilitación y Responsable de la Unidad de Biomecánica y Análisis de la Marcha, de Ibermutuamur**) los hemos puesto en nuestra Web, con el único interés de ampliar las técnicas de Rehabilitación, por las que muchos de nosotros/as hemos pasado (no todas); otras están al alcance de nosotros/as, por ejemplo, el apartado de la Hidroterapia, o la Mecanoterapia, (aunque hayamos pasado ya por el proceso de rehabilitación), podemos continuar ejercitando solos, pues no en vano es nuestro cuerpo, al que tenemos que cuidar con más esmero debido la pérdida parcial de unas facultades físicas por el mero hecho de haber sufrido la amputación.

Es muy importante que nos mantengamos en la mejor forma posible, asesorados por profesionales, (Médicos Rehabilitadores, Fisioterapeutas, Preparadores Físicos) para llevar un programa de mantenimiento continuo, cada uno con arreglo a sus posibilidades.

El organismo, “es muy sabio”, es una máquina perfecta a la que hay que mantener completamente activa y en perfectas condiciones, (más nosotros, que tenemos que depender toda la vida de una prótesis) pues la edad no pasa en vano y a medida nos vamos haciendo mayores, las articulaciones, músculos, tendones, etc. van acumulando, registrando la actividad, (buena o mala) con la que les tratemos.

El sedentarismo, la inactividad, la falta de ejercicios por sencillos y básicos que sean, nos va a ir provocando una pérdida de las facultades físicas, lo cual e indefectiblemente llegarán un momento, en que la que nos será fatigoso mover o impulsar los músculos, articulaciones, etc. y por lo tanto las prótesis que llevamos.

Si a todo lo anterior, sumamos que estas (prótesis) con sus adaptaciones y alineaciones en muchísimos casos no son todo lo perfectas que desearíamos, pues si bien es cierto que la mayoría de Ortopédicos (no todos) ponen su empeño en que sean los menos agresivas posibles, por desgracia cuando no falla una (adaptación) es la otra (alineación) y esto repercute de forma irremediable (si no se corrige a tiempo) en las articulaciones, músculos y demás estructuras del aparato locomotor, esto es, a todos los niveles y en todo tipo de amputaciones; (Desarticulación Cadera, femoral, desarticulación de rodilla, y tibial etc.).

Nuestro cuerpo no está diseñado, hecho, formado para llevar cuerpos extraños (prótesis), por lo tanto, éstas deben de suplir casi a la perfección al miembro ausente, tanto en su función como en su mecanismo locomotor, de ahí el mantenimiento obligatorio (Deporte adaptado, paseos diarios, bicicletas estáticas, mancuernas y/o pesas, actividades varias para el consumo de calorías, etc) que nos debemos de imponer por nuestro bien y por conseguir la optima calidad de nuestra forma física. ¡Siempre asesorados por profesionales relacionados con de nuestras amputaciones!

Un muñón bien musculado, tonificado, y elasticado, se adaptará por lógica mejor a un encaje, tanto por los apoyos donde descansar la articulación correspondientes, como por la fuerza (palanca) que desarrollamos para mover dicha prótesis y por lo tanto, al Técnico Ortopédico le facilitaremos la labor de la adaptación y consecuentemente nuestra deambulación, (marcha, caminar), será indolora y armoniosa.

En otra sección de ésta página se habla de la vigilancia de nuestro peso. Cuanto más sobrepeso carguemos sobre un grupo muscular y/o articulación, más sufrirá ésta, así como el aumento del gasto cardiaco (fatiga respiratoria) al caminar, medias o largas distancias. Por estudios y propias experiencias, se estima que la tolerancia en las variaciones de peso **no puede o debe de sobrepasar los 2,5kg, por defecto o por exceso**. Algunos habréis comprobado como los encajes no se adaptan como lo hacían antes, (unos nos sobra, baila el encaje y en otros el muñón no entra o le cuesta) además de la fatiga anteriormente comentada.

En nuestras patologías, (Amputaciones), ¡es fundamental! al principio del proceso, una perfecta Rehabilitación, pues ésta va a marcar el devenir ideal para la consiguiente reeducación a la marcha, y por tanto más pronta será nuestra recuperación, además de influir y aumentar el tono muscular (después de la amputación), y también en la extremidad sana para de esta forma, compensar y adquirir cuanto antes un óptimo estado de forma.

De igual manera será en las amputaciones de las extremidades superiores, pero trabajando, elastificando y compensando los grupos musculares residuales y/o contrarios.

El/la amputada nueva, que lea estos comentarios debe de tomar buena nota de ellos, pues va a ser su futuro en cuanto a su deambulación (marcha) y también para los que somos veteranos, tampoco nos viene mal como recordatorio, algunos de los tratamientos que aquí se exponen.

¡No olvidar!, que nuestra edad no pasa en balde, que cuantos más años podamos usar nuestras prótesis, más independencia tendremos, de mejor calidad de vida disfrutaremos, más ágiles y productivos seremos y gozaremos de una óptima autoestima y por consiguiente mantendremos nuestro propio carácter haciendo más fácil y llevadera nuestra vida y la de los que nos rodean, por consiguiente esto nos conducirá a llevar o mantener una forma de vida lo mejor posible en TODAS nuestras relaciones y ¡lo más

importante! más tarde necesitaremos sentarnos en la silla de
ruedas... ¡Por nuestro bien, nunca lo olvides!

¡CUIDAROS POR FAVOR!

Es un consejo de **andade**