

Rehabilitación y fisioterapia

La rehabilitación y la fisioterapia le ayudan a recuperarse y progresar tras la amputación trabajando la fuerza muscular, la flexibilidad y la coordinación, así como enseñándole a usar su prótesis.

SU EQUIPO DE REHABILITACIÓN

Los principales integrantes de su equipo de rehabilitación son los siguientes:



Fisioterapeuta

El trabajo del fisioterapeuta consiste en ayudarle a fortalecerse, recuperar el equilibrio y aprender a usar la prótesis. Elaborará un programa de ejercicios para sus necesidades específicas y le ayudará a aprovecharlo al máximo.



Terapeuta ocupacional

El terapeuta ocupacional se dedica a facilitarle la adaptación a las actividades de la vida cotidiana tras la amputación. Esto puede incluir la instalación de dispositivos de tecnología asistiva, como una silla de ruedas, y la coordinación de adaptaciones en su casa y vehículo.

PROCESO DE REHABILITACIÓN

La rehabilitación tiene dos fases. El entrenamiento preprotésico tiene lugar antes de recibir la prótesis, y la terapia protésica, después de recibirla.



ENTRENAMIENTO PREPROTÉSICO

Por lo general, la fase preprotésica comienza en el hospital y continúa en un centro de rehabilitación para pacientes hospitalizados o en el hogar. Durante este tiempo, el fisioterapeuta le ayudará con lo siguiente:

Desensibilización de la extremidad.

Aprenderá a cuidar, masajear y acondicionar la extremidad. Esto ayudará a reducir la sensibilidad, fortalecer los músculos, sostener los tejidos y aumentar el flujo sanguíneo saludable para reducir la inflamación y acelerar la curación.

Estiramientos y flexibilidad.

Los estiramientos le ayudarán a reducir la tensión muscular y a aumentar la flexibilidad y la capacidad de movimiento. Ambos son importantes para moverse y caminar.

Fuerza y acondicionamiento cardiovascular.

Puede comenzar a aprender las habilidades que necesita para la movilización temprana, como cambiar de posición, transferirse de la cama a una silla, llegar al baño o a la ducha



y mantener el equilibrio mientras está de pie. Es posible que también comience a aprender a utilizar muletas o una silla de ruedas, e incluso que inicie el proceso para establecer el control motor que va a necesitar para utilizar su prótesis.

Tamaño y forma de la extremidad residual

Es normal que el tamaño de la extremidad residual se reduzca a lo largo del primer año tras la cirugía. Con el tiempo, el tamaño se estabilizará, aunque el volumen puede variar de la mañana a la noche. El uso de capas de calcetines protésicos ayuda a adaptar estos cambios para garantizar que el encaje de la prótesis permanezca seguro y cómodo. Para obtener más información, escanee el código QR o visite hclinic.info/SockFitVideo.



TERAPIA PROTÉSICA

Una vez que reciba su prótesis, comenzará a utilizarla durante la fisioterapia y la terapia ocupacional, además de usarla gradualmente según el programa de atención del protesista. En esta fase, la terapia puede ser individual con los terapeutas, grupal o ambas, según el plan de atención. También aprenderá algunos ejercicios para hacer por su cuenta.

Comenzará aprendiendo los aspectos básicos de la prótesis: cómo ponérsela y quitársela, cómo ajustarla y cómo mantenerla limpia. Luego, aprenderá a mantener el equilibrio y la postura correctos y, por último, aprenderá a caminar con la prótesis.

El terapeuta le indicará una serie de ejercicios para desarrollar la coordinación, la fuerza y la resistencia. Su rehabilitación también puede incluir trabajar con el fisioterapeuta en movimientos específicos relacionados con su trabajo.



La importancia de la actitud

La paciencia, la perseverancia y el positivismo son fundamentales para una rehabilitación exitosa. Establezca objetivos que sean importantes para usted. Puede confiar en que su equipo terapéutico se asegurará de que sus objetivos sean adecuados e inspiradores y le ayudará a alcanzarlos en un plazo razonable. A medida que tenga éxito en el camino, se sentirá con fuerzas para seguir avanzando.

