

“El mantenimiento de las estructuras músculo-esqueléticas con fisioterapia previene la aparición de lesiones”

Existen muchas dudas acerca de la profesión del fisioterapeuta y siempre hay que tener presente una serie de criterios antes de buscar solución a nuestra lesión. Para ello, los profesionales de FisioRetiro nos dan algunas claves sobre qué consiste la profesión del fisioterapeuta, la aplicación de nuevas terapias y la necesidad de buscar profesionales cualificados para tratar nuestras dolencias y lesiones.

- A veces la gente piensa que un fisioterapeuta se limita a dar masajes, ¿en qué consiste exactamente el trabajo del fisioterapeuta?



Un fisioterapeuta es el profesional sanitario que realiza la rehabilitación en prácticamente todos los campos de la medicina (traumatología, neurología, etc.). Ésta puede ser de grandes lesiones o secuelas postquirúrgicas o de lesiones más puntuales que requieren un tratamiento de menor duración. En cuanto al masaje (el cual tiene múltiples variantes dependiendo de los objetivos), es simplemente una técnica más dentro de todas las habilidades de un fisioterapeuta, pero es cierto que es una de las más

utilizadas en tratamiento muscular de ahí que sea la más conocida.

- Siempre se ha considerado la Fisioterapia como un tratamiento de rehabilitación de lesiones pero cada vez vemos a más deportistas ponerse en manos de estos profesionales momentos previos a una competición ¿Tiene también la Fisioterapia un carácter preventivo?

Por supuesto. En el caso de los deportistas, el entrenamiento continuo y más aun antes de la competición somete a las estructuras musculoesqueléticas (músculos, articulaciones, etc.) a una sobrecarga de trabajo y están expuestas a mayor número de lesiones. El mantenimiento de dichas estructuras en perfectas condiciones previene la aparición de lesiones y mejora el rendimiento.

- En alguna ocasión se ha denunciado la existencia del intrusismo de personal no cualificado en el mundo de la Fisioterapia ¿Qué debemos tener en cuenta cuando buscamos o necesitamos a un profesional de la fisioterapia?
¿Qué deberíamos exigir en un centro antes de someternos a una sesión de fisioterapia o rehabilitación?

Verificar que realmente quien le va a atender es un fisioterapeuta titulado y colegiado y que el centro donde va a realizar la rehabilitación cumple con toda la normativa.

- ¿Qué tipos de lesiones y patologías trata más habitualmente?

En nuestro centro atendemos una gran variedad de lesiones dentro de todos los campos. La más frecuente es la patología de columna y todo lo englobado dentro de la fisioterapia traumatológica, pero la fisioterapia neurológica también tiene una gran demanda.

- ¿Para quiénes está recomendada la Fisioterapia?

Para todo tipo de personas y de cualquier edad, ya sea de manera preventiva o para el tratamiento de lesiones.

- ¿Por qué es recomendable acudir a un fisioterapeuta titulado después de sufrir una lesión?

Un fisioterapeuta titulado tiene la formación necesaria para reconocer una lesión, establecer un protocolo de tratamiento y llevarlo a cabo de manera eficiente y correcta.

- ¿Es recomendable acudir a un fisioterapeuta al menos una vez al año aun estando sanos y sin sufrir lesiones?

Si se está sano no es necesario acudir a un fisioterapeuta. Además, practicar ejercicio de forma regular ayuda a conseguir y mantener la salud musculoesquelética entre otros beneficios. Pero muchas personas que tienden a sufrir lesiones, en especial musculares, no acuden a fisioterapia hasta el momento en el que la lesión está condicionando su vida diaria y comprometiendo su calidad de vida. En este tipo de personas si es muy recomendable acudir con cierta periodicidad para evitar precisamente llegar a ese estadio lesional. Aparte, no tiene ningún tipo de contraindicación para ningún tipo de persona acudir a fisioterapia como método de prevención.

- ¿Qué herramientas o técnicas son las más utilizadas por los fisioterapeutas?

La fisioterapia se basa en la terapia manual. Dependiendo del grado de formación o especialización de cada fisioterapeuta se puede encontrar un amplísimo abanico de técnicas, aunque la base de la terapia manual es común en todos ellos.

Aparte la fisioterapia cuenta con numerosa aparatología de electroterapia, vendajes de diferentes tipos, etc., que son usados en función de las necesidades del tratamiento.

- ¿En qué técnicas se especializa FisioRetiro para la recuperación de pacientes?

En nuestro centro nos basamos en la terapia manual, la cual engloba múltiples técnicas de tratamiento, algunas de ellas más especializadas como la osteopatía, vendajes funcionales y neuromusculares o la punción profunda, entre otras. Además contamos con el apoyo de la electroterapia para complementar el tratamiento en las lesiones que lo requieran.

- Como comentaba en su centro se imparten sesiones de Pilates individual y en grupo, ¿qué beneficios aporta esta modalidad en el paciente? ¿Es una actividad preventiva o curativa?

El método Pilates aporta múltiples beneficios a las personas que lo practican. Se presta especial atención en el mantenimiento de una postura correcta a la hora de realizar el ejercicio, lo cual corrige nuestros malos hábitos posturales garantizando un aprovechamiento óptimo del esfuerzo realizado. Aporta fuerza, flexibilidad y coordinación además de enseñarnos a trabajar con una correcta respiración. Estéticamente con Pilates tonificamos los músculos, pero desde el punto de vista de la salud trabajamos la musculatura que nos mantiene en una correcta posición, sobre todo de columna, previniendo así futuros dolores de espalda. Así mismo el trabajo con el Método Pilates se utiliza también en la rehabilitación de lesiones del resto del cuerpo. Por tanto puede cumplir tanto funciones preventivas como curativas.

-En los últimos años hemos presenciado una evolución importante en el mundo de la fisioterapia, incorporándose nuevas técnicas y tratamientos como la acupuntura que, hasta el momento eran conocidas pero no aplicadas por fisioterapeutas profesionales. ¿Qué opina de esta evolución? ¿Son técnicas que necesariamente debe aplicar un profesional de la Fisioterapia?

Imagino que se refiere a las llamadas "terapias alternativas" como la homeopatía o la ya mencionada acupuntura. Toda terapia es buena si consigue beneficiar al paciente sin suponerle otro tipo de efectos adversos pero siempre han de ser aplicadas por un terapeuta cualificado y certificado no siendo necesario que sea, en este caso, fisioterapeuta.