

ESBORRANY PROTOCOL DE FISIOTERÀPIA PER ESCOLA DE COLUMNA EN APS

Elaborat per: Eduard Franquesa
Mercè Oliver i Torras
Núria Arquimbau i Cano

16 d'agost del 2006.

PROTOCOL D'ACTUACIÓ FISIOTERAPÈUTICA EN ESCOLA DE COLUMNA

El dolor vertebral mecànic està considerat com una de les causes més importants de despesa i consum de recursos sanitaris en els països industrialitzats.

Encara que la patologia vertebral aguda és una entitat que millora considerablement en una o dues setmanes, és freqüent que el dolor continuï d'un a tres mesos i es cronifiqui. La recurrència és típica i el dolor vertebral crònic té una gran variabilitat i és poc previsible.

Les escoles de columna són una de les intervencions emprades en els programes de rehabilitació per evitar recaigudes.

Comptant amb l'experiència que s'ha dut a terme durant 5 anys a l'ABS de Santa Eugènia de Berga en escola de columna i atesa l'elevada prevalença del mal d'esquena, es calcula que a Osona anualment es poden beneficiar d'aquest projecte una quantitat aproximada de 400 pacients.

OBJECTIUS GENERALS:

- Responsabilitzar al pacient amb la seva malaltia i a tenir una actitud diferent amb el dolor.
- Aconseguir una bona funcionalitat de la columna vertebral.
- Alleugerir el dolor.
- Evitar recidives.
- Millorar la qualitat de vida del pacient.

OBJECTIUS ESPECÍFICS:

- Conèixer la seva columna per poder ser conscient de l'auto-cura.
- Reeducació i higiene postural per les AVD.
- Disminuir el dolor (aliviar simptomatologia).
- Millorar la mobilitat.
- Ensenyar pautes domiciliàries.

POBLACIÓ DIANA:

Criteris d'Inclusió:

- Pacients amb dolor vertebral crònic de característiques mecàniques.
- Pacients amb risc de recaiguda posterior a un procés agut.
- Estudi radiològic actual.
- Actitud positiva i col·laboradora del pacient.

Criteris d'Exclusió:

- Pacients amb patologia vertebral d'origen infeccios, metabòlic, neoplàsic o visceral i neurològic central.
- Dolors erràtics, generalitzats, poliarticulars, fibromiàlgia.
- Mal d'esquena d'origen desconegut.

ESTRUCTURA DEL SERVEI:

1. **Primera visita:** es realitza la valoració inicial de fisioteràpia i s'informa al pacient del tipus de tractament.
2. **Sessions de grup (EE):** 16 sessions- 45 minuts cada sessió- dos cops per setmana. Té un període de durada d' uns 2 mesos aproximadament. Cada sessió englobarà:
 - *Normes d'higiene postural:* s'explicaran normes posturals i es posaran en pràctica.
 - *Exercicis respiratoris:* ensenyarem la respiració costo-diafragmàtica i l'abdominal i realitzaran exercicis per treballar-les.
 - *Exercicis específics segons patologia:* s'explicaran els exercicis, es posaran en pràctica i es controlarà la manera de fer-los per tal de realitzar-los correctament.
3. **Visites individuals:** cada pacient disposarà de visites individualitzades (màxim 10-12 sessions) quan sigui necessari.
4. **Visita de final de tractament:** es fa un cop finalitzades les 16 sessions d'EE i es mira la progressió del pacient i s'elabora la valoració final.
5. **Visita de control:** es farà als 6 mesos d'haver finalitzat el tractament amb l'objectiu d'actualitzar els coneixements adquirits i reforçar consells.

ÀMBITS D'ACTUACIÓ:

1. SELECCIÓ/IDENTIFICACIÓ DE LA POBLACIÓ DIANA:

- Qui ho fa?:
 - Professionals d'AP.
 - Atenció especialitzada.
- Què s'ha de fer?:
 - Identificar els pacients que compleixin els criteris d'inclusió i derivar-los a l'equip de Rehabilitació de l'ABS corresponent.

2. VALIDACIÓ DE LA DERIVACIÓ/SELECCIÓ A RHB:

- Qui ho fa?:
 - Fisioterapeuta de l' ABS.
- El Fisioterapeuta assumeix la responsabilitat i si cal deriva el pacient al Metge Rehabilitador.

3. PROGRAMA DE RHB / ESCOLA DE COLUMNA:

- Qui ho fa?:
 - Fisioterapeuta de l'ABS.

LLOC ON ES REALITZA L'ACTIVITAT:

- Activitats d'avaluació inicial i final i visites individuals a la CONSULTA DE FIS IOTERÀPIA.
- Activitats de grup a la SALA POLIVALENT.

RECURSOS NECESSARIS:

Recursos humans:

- Fisioterapeuta de l'ABS.
- Metge RHB: en casos que plantegin dubtes quant al compliment dels criteris d'inclusió.

Recursos materials:

- Espatlleres.
- Pilotes grans i petites.
- Gomes, pals de fusta.
- Màrfegues, cunyes i rulos.
- Mirall.
- Coixins de diferents mides.
- Aparell d'ultrasons.
- TENS.
- Termoteràpia (IR o parafang o microones).

16/08/2006

