

Tema

Rehabilitación Física

Rehabilitación Física

La fisioterapia

Vendaje reductor (Terapia de compresión)

Preparación Protésica



5. REHABILITACIÓN FÍSICA

¿Qué es la rehabilitación física?

La **rehabilitación física** puede describirse como un proceso **integral**, **progresivo** y **personalizado** orientado a recuperar, mantener o mejorar la capacidad funcional de una persona tras una lesión, enfermedad, amputación o condición invalidante. La rehabilitación debe comenzar lo antes posible. En Panamá, usted puede acceder a **servicios de rehabilitación física** en hospitales públicos y/o centros privados.

¿Qué se busca en esta etapa de Rehabilitación Física? y ¿Por qué debo hacer ejercicios?

Este proceso busca:

- **La evaluación funcional:**
 - Análisis del estado físico, limitaciones y otras enfermedades que pudieran afectar la función.
- **La fisioterapia:**
 - Ejercicios terapéuticos, movilizaciones, reeducación de la marcha.
- **El control del dolor:**
 - Técnicas manuales, agentes físicos
- **El entrenamiento funcional:**
 - Actividades de la vida diaria
- **La educación del paciente:**
 - Autocuidado y prevención de lesiones



La rehabilitación física no es solo “curar”, sino lograr que la persona alcance su **máximo nivel de funcionalidad posible**, dentro de sus condiciones.

Todos los programas de rehabilitación **incluyendo el de las personas con amputación**, requieren tiempo, compromiso y un equipo humano de apoyo. Lo más importante es dar el primer paso y avanzar progresivamente, trabajando cada etapa con expectativas realistas lo que le permitirá alcanzar sus metas de manera sostenible y reconocer cada logro como parte fundamental de su recuperación.



La rehabilitación física para este grupo de población amputada de extremidad inferior considera:

- Ejercicios para la Prevención de contracturas
- Ejercicios de Fortalecimiento muscular
- Entrenamiento de Equilibrio
- Manejo del miembro residual con el uso de los vendajes para control de edema.
- Reeducación de la marcha con prótesis y sin prótesis (utilizando andadera, muletas, etc.)

6. LA FISIOTERAPIA

La terapia física es una parte fundamental del proceso de rehabilitación después de una amputación. Su objetivo es ayudar a la persona a recuperar la movilidad, la fuerza, el equilibrio y la independencia en sus actividades diarias.

A través de ejercicios específicos y técnicas guiadas por un profesional, la terapia física también contribuye a preparar el cuerpo para el uso de una prótesis, mejorar la postura y prevenir complicaciones como el dolor o las contracturas. Más que un conjunto de ejercicios, la terapia física es un acompañamiento continuo que se adapta a las necesidades de cada persona, promoviendo una recuperación segura, progresiva y orientada a mejorar la calidad de vida.

Ilustración de ejercicios sugeridos para su fortalecimiento:

Es fundamental seguir estrictamente las indicaciones médicas y de su equipo clínico. Tu participación es clave en tu recuperación. **Los ejercicios en casa no son solo una recomendación, son una parte fundamental de tu rehabilitación.**

Evite contracturas y conserve arcos de movilidad:

- En cama y **boca abajo** levante el miembro residual, mantenga esta posición por unos segundos y descanse.
- En cama **boca arriba**, abra y cierre ambas piernas
- **Acostado boca arriba, levante la pierna sana:** recta sin doblar rodilla.
- **Para la fuerza de miembros superiores:** estando sentado, estire los brazos sobre su cabeza y frente a usted.
- **Para la fuerza del tronco:** sentarse y levantarse de una silla.
- **Para el equilibrio:** pararse con apoyo y mantener una postura erecta.



Cada movimiento que realizas fortalece tu cuerpo, mejora tu equilibrio y te acerca a recuperar tu independencia. La constancia hará la diferencia en cómo te sientes y en lo que podrás lograr día a día. No se trata de hacerlo perfecto, sino de hacerlo con compromiso.

Recuerda: tú eres el protagonista de tu proceso. Nosotros te acompañamos, pero tu esfuerzo en casa evidenciará e impulsará tu progreso.

Paso a paso, el cuerpo se adapta y usted avanza.

7. VENDAJE REDUCTOR (Terapia de Compresión)

El vendaje reductor en amputados de extremidad inferior es fundamental en el manejo postoperatorio y preprotésico. Enumeramos a continuación los beneficios de incorporar en el manejo del miembro residual, alguna de las técnicas de vendajes:

- Su objetivo principal es **disminuir el edema (hinchazón)**
- Favorecer la **circulación venosa y linfática**
- Dar una **forma cónica** al miembro residual (ideal para prótesis)
- Disminuir el dolor y la hipersensibilidad
- Proteger los tejidos blandos

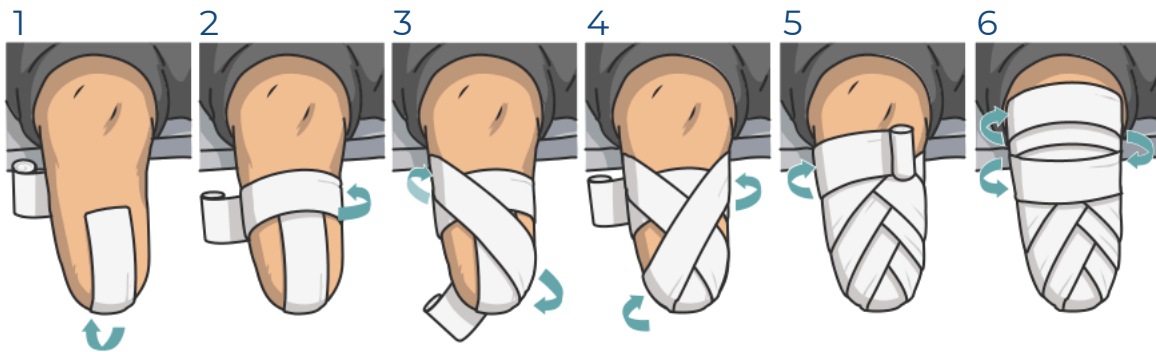
Dentro de los principios básicos del vendaje del miembro residual podemos mencionar lo siguiente:

- Mayor presión distal → menor presión proximal
- Evitar pliegues o arrugas (pueden causar lesiones)
- No comprometer la circulación
- Reaplicar el vendaje varias veces al día

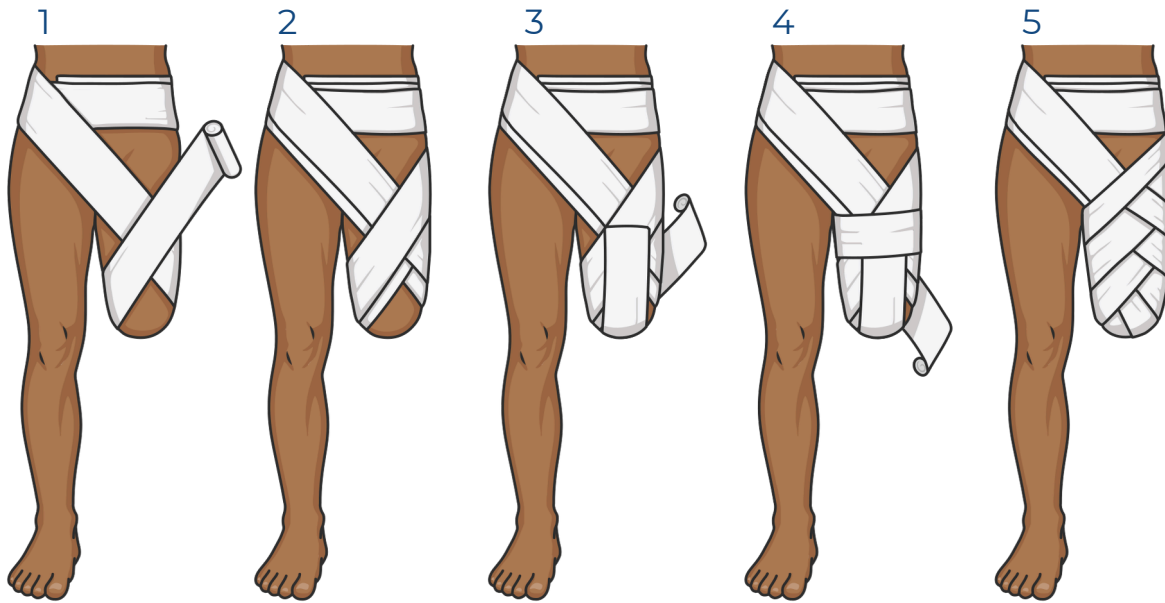
Cómo vendar o colocar el “vendaje reductor” o la funda de compresión

- Con las vendas elásticas, envuelva el miembro residual según las ilustraciones ofrecidas y comience el vendaje sin tensión
- Si el paciente se mueve poco, ajuste las vendas, ya que se necesitará más presión si se está en reposo prolongado
- La presión debe ser más fuerte en la parte distal (abajo) y más suave en la zona proximal (arriba)
- Evite la hiperpresión para no crear un “torniquete” con la venda elástica y si siente adormecimiento en el miembro residual, afloje el vendaje

◦ Vendaje en “figura ocho” (Espiga)



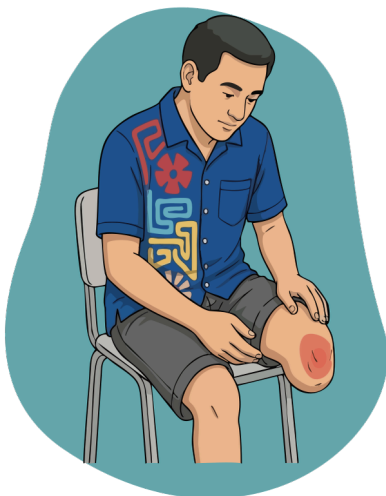
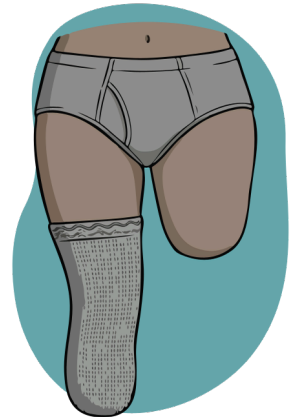
◦ Vendaje en Transfemoral



Fundas reductoras y de control de volumen

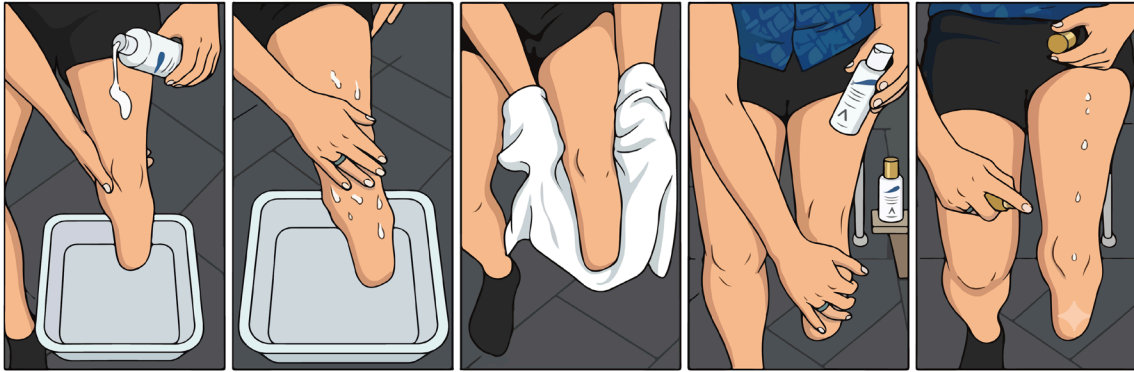
Una alternativa al vendaje mostrado anteriormente son las **fundas de compresión reductoras**, diseñadas para controlar el edema que suele presentarse en el miembro residual tras una amputación.

Estas fundas son **prácticas y fáciles de colocar**, pero requieren ser ajustadas o cambiadas progresivamente a medida que el miembro residual reduce su volumen durante la cicatrización y adaptación.



Consideraciones diarias para evitar heridas y problemas en la piel

- Revise la piel todos los días. Utilice un espejo de ser necesario.
- Mantenga la funda o media de compresión limpios y cámbielas si están muy húmedas.
- Consulte a un profesional de la salud si aparece una nueva herida.



8. PREPARACIÓN PREPROTÉSICA

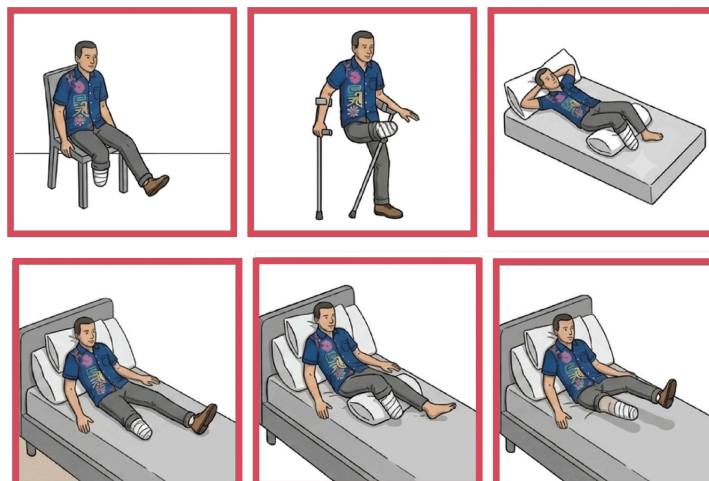
Las terapias de compresión descritas e ilustradas anteriormente también forman parte de las consideraciones preprotésicas. Sin embargo, es importante ampliar esta información para destacar que un vendaje compresivo adecuado acompañado de los malos hábitos posturales, pueden complicar el proceso de rehabilitación y afectar el futuro equipamiento protésico.

¿Qué posturas debo evitar?

La razón principal de evitar las posturas incorrectas **es prevenir contracturas**. Las contracturas son acortamientos permanentes de músculos y tejidos blandos que limitan el movimiento articular. En amputados, las más comunes son:

- Cadera en flexión (especialmente en amputación transfemoral)
- Rodilla en flexión (en amputación transtibial)

Estas condiciones se desarrollan fácilmente si el paciente permanece mucho tiempo sentado, si coloca almohadas bajo la rodilla y si evita extender completamente la extremidad residual. A continuación, una simple visualización de lo descrito en este párrafo.



**NO ESTÁS SOLO
ESTE ES UN NUEVO COMIENZO**



www.dedosendos.com

 **@de2endos**