

¿NOS CONOCEMOS?

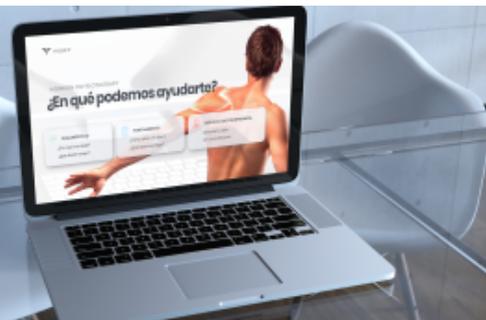
forocofpv.com

Nº 8



20 al 28
de Abril

AHORA QUE NOS NECESITAMOS



FISIFY

Desde Donosti, nos llega Fisify la propuesta innovadora de Egoitz Lazkano que une tecnología y evidencia científica. Una propuesta de Fisioterapia a Distancia que no podemos dejar de considerar en tiempos de Covid.



DECISIONES

Desde Getxo, se acerca Alvaro G. Altube a nuestras páginas. Uno de nuestros grandes divulgadores en redes sociales, nos va llenando de conocimientos con esa constancia que sólo unos pocos logran mantener. Pero lo de Alvaro va más allá de las redes. Lo conocemos!!!



REFLEXIÓN

Desde Lekeitio, Oier Gorosabel, nos invita a reflexionar acerca del estado actual en el que nos encontramos y de cómo las situaciones de crisis tensan las cuerdas. ¿Saldremos fortalecidos o debilitados como colectivo?

PIRÁMIDE DE MASLOW

forocofpv

Somos cerca de 3000 fisioterapeutas en la Comunidad Autónoma Vasca. Entre nosotros nos conocemos poco, o esa es la sensación que tenemos muchos de nosotr@s. A los fisioterapeutas de reciente incorporación les cuesta ubicar fisioterapeutas referentes dentro del País Vasco, y los que llevamos varios años en la profesión, somos conscientes de que hemos tirado mucho hacia afuera para nuestros cursos de formación, congresos, jornadas etc. y nuestras relaciones van más allá del territorio del País Vasco.

Fomentar espacios de encuentro y conocernos era nuestro objetivo con los Foros... Conocernos para compartir información, para poder hacer proyectos interesantes, para lo que se fuera viendo... Porque a veces, también es importante conocer a los que tenemos más cerca geográficamente, para estudiar casos clínicos etc.



FISIOTERAPIA EN TIEMPOS DE COVID: FISIOTERAPIA ONLINE + INTELIGENCIA ARTIFICIAL: FISIFY

Egoitz Lazkano. COFPV 3265. Egoitz.lazkano@gmail.com

FISIFY LANZA SU SERVICIO DE FISIOTERAPIA ONLINE BASADO EN LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL PARA ALIVIAR LOS DOLORES EN ESTOS TIEMPOS DE COVID-19

En Fisify hemos creado un nuevo servicio de fisioterapia online con el objetivo de ayudar a la gente en estos momentos tan delicados. Utilizamos la inteligencia artificial para conocer los síntomas de los pacientes y proporcionarles así las tres patologías más probables en cada caso. Una vez que conocemos mejor el caso, desarrollamos programas de ejercicios terapéuticos, para aliviar los dolores y ayudar a recuperarse en esta época de confinamiento de manera gratuita.

La implementación de la tecnología en el ámbito de la salud está creciendo exponencialmente, y cada vez más los profesionales de la salud podemos optimizar su uso para mejorar la calidad y experiencia de nuestros usuarios. Cuando estábamos trabajando en la clínica, muchos de nuestros pacientes nos decían que habían buscado sus síntomas en Internet y venían preocupados con autodiagnósticos desproporcionados a su situación real. En ese contexto, decidimos crear una inteligencia artificial el cual proporcionara una respuesta coherente a los síntomas presentados por los pacientes en patologías musculoesqueléticas.

Antes de que llegasen estos momentos tan difíciles causados por el Covid-19, ofrecíamos servicio de fisioterapia a domicilio. Tras conocer mediante la inteligencia artificial los principales síntomas y las tres patologías que podría presentar el paciente, acudía al domicilio el fisioterapeuta más adecuado en cada caso. Pero desde el 15 de marzo nuestro paradigma cambió, y empezamos a pensar en nuevas formas de ayudar a la gente para que pasasen estos días de la mejor manera.

De ese mar de ideas nació el servicio de fisioterapia online. Ahora, ofrecemos nuevos servicios donde nuestros usuarios pueden hablar con un fisioterapeuta, pueden recibir consejos acerca de sus dolores, etc. Además, ofrecemos programas de ejercicios personalizados, con el fin de ayudarles a aliviar sus dolores y a recuperarse. La evidencia científica respalda cada vez más el uso del ejercicio terapéutico, el cual ha demostrado ser muy eficaz en el tratamiento y la prevención de los dolores musculoesqueléticos a largo plazo.

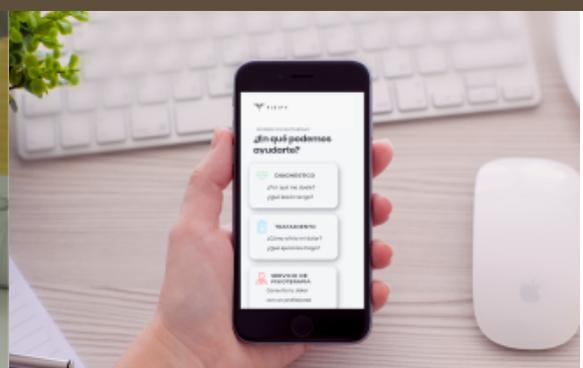


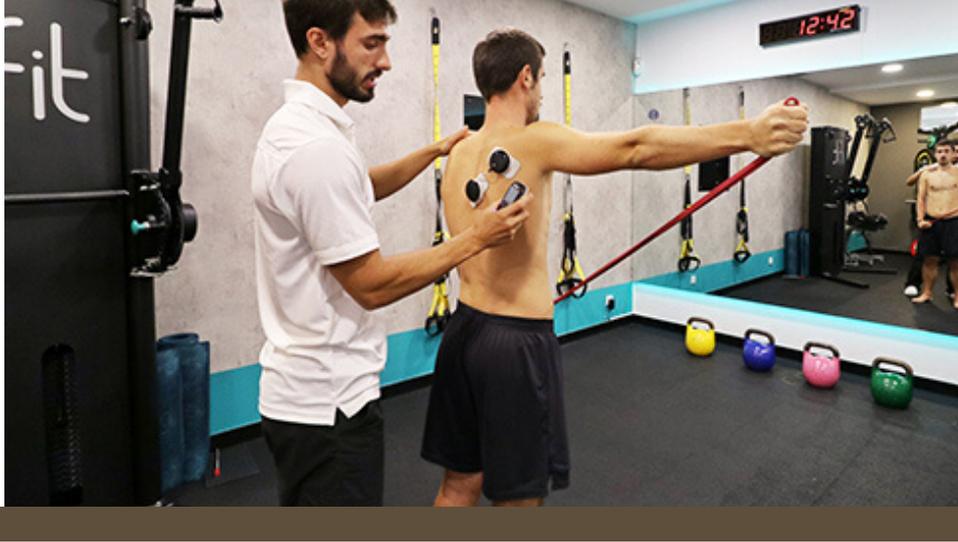
Animamos a los fisioterapeutas a innovar en el sector y hacer uso de la tecnología



Actualmente, la aplicación web www.fisify.com ya está en marcha, y la situación actual ha hecho que se reciba con buenos ojos entre los usuarios. Por ello, animamos a cada vez más fisioterapeutas a innovar en el sector y hacer uso de la tecnología para mejorar tanto nuestras condiciones, así como la experiencia de los usuarios.

Gracias por dejarnos compartir esta pequeña aventura, y espero que entre todos nos ayudemos para que poco a poco la fisioterapia llegue cada vez a más gente. Creemos que hay que impulsar estas nuevas iniciativas y realizar investigaciones, para seguir creando un sector competente y mantener a un gran nivel esta profesión.





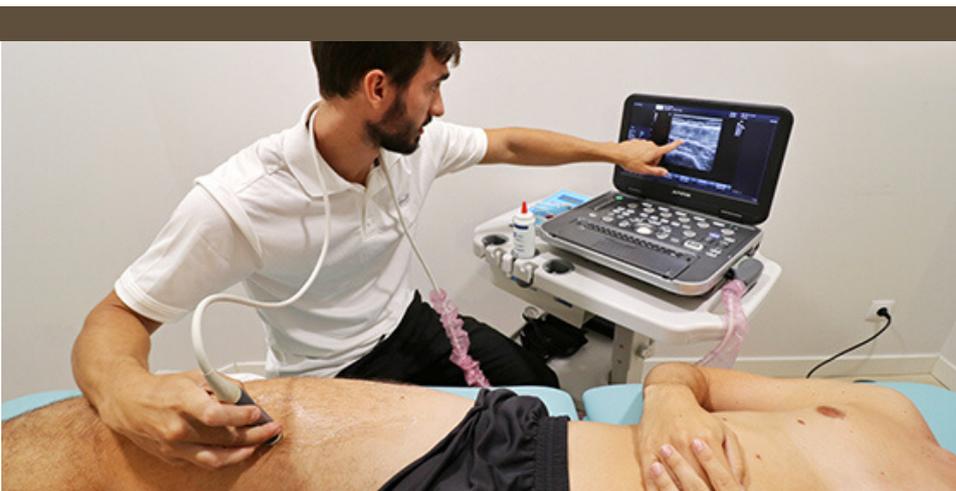
LA COMPLEJIDAD OCULTA DE LO APARENTEMENTE SÍMPLE

Álvaro G. Altube

No es fácil tomar decisiones en fisioterapia, incluso el paciente con el cuadro o patrón más intuitivamente identificable está condicionado por múltiples factores biológicos, psicológicos y sociales, lo que determina que la toma de decisiones clínicas ante dos personas con el mismo cuadro clínico pueda ser totalmente diferente.

Esto es algo que en los últimos años va tomando mayor relevancia con el auge del modelo biopsicosocial frente al tradicional modelo biomédico, todavía vigente y muy útil en muchos casos, pero que tiene en cuenta muy pocas variables en problemas de gran complejidad. En muchos casos es un modelo realmente útil, intuitivo, que nos permite tomar decisiones rápidas, en muchos casos protocolizadas, lógicas biológicamente plausibles y de gran relevancia en el momento. Por ejemplo, si me tuerzo un tobillo, sé que tengo que tomar una serie de decisiones de forma aguda centrados en proteger las estructuras subyacentes afectadas, no necesito tener en cuenta una gran cantidad de variables ni factores contribuyentes, solo tengo que proteger mi tobillo y respetar la fase inflamatoria.

Podríamos decir que el escenario del ejemplo, es un escenario de relativa seguridad en la toma de decisiones clínicas, igualmente incluso en un escenario de seguridad podemos encontrarnos con riesgos, ¿Y si la persona del esguince tiene TVP? ¿O una neuropatía diabética?, el diagnóstico biomédico sigue siendo útil, pero requeriría de un razonamiento más sistematizado y menos intuitiva para tomar las decisiones de forma segura.



Sin embargo, ante problemas más complejos y muchas veces de larga evolución, el modelo biomédico se muestra poco útil y los factores contextuales, sociales o psicológicos toman relevancia. Muchos más factores a considerar, mucha menos especificidad en las decisiones y la necesidad de un modelo más amplio que pueda asumir este escenario.

Lo normal en fisioterapia es encontrarnos en escenarios de incertidumbre y no es raro que en muchas ocasiones nuestras decisiones sean algo así como lanzar una moneda al aire y “a ver qué pasa”. Claro, la consecuencia puede ser que la decisión sea irrelevante para el problema del paciente (Un masaje de descarga en un paciente con tendinopatía aquilea), que entrañe un riesgo elevado (Punción seca en un paciente con hiperalgesia y alodinia secundarias) o incluso que por puro azar la decisión sea relevante, al menos a corto plazo (Un masaje en un dolor de características isquémicas).

“ En los últimos años va tomando mayor relevancia el modelo biopsicosocial ”

A lo largo de muchos años hemos tratado de disminuir esa incertidumbre que rodea al paciente y su problema, hemos desarrollado infinidad de teorías y métodos con más o menos evidencia (Mas tirando a menos) y con más o menos lógica biológica, desde la osteopatía a las cadenas miofasciales o los métodos más contemporáneos con la intención de dotarnos de herramientas que justifiquen la toma de decisiones. Muchas veces estas herramientas disminuyen la incertidumbre de forma ficticia, me explico, un astrágalo anterior que enlazo con todo un conjunto de cambios biomecánicos que justifican en última instancia el problema del paciente consigue reducir mi incertidumbre y la del paciente ante el problema, pero la realidad es que



SUPERVIVENCIA DE LOS CENTROS PRIVADOS DE FISIOTERAPIA TRAS EL COVID

forocofpv

Los propietarios de centros privados de Fisioterapia, nos hemos hecho cursos acelerados sobre leyes, ERTEs, ayudas a autónomos para capear el temporal económico que nos venía con el cierre de nuestros centros.

Posteriormente, nos hemos dedicado también a saber cuales tenían que ser nuestros equipos de protección individual y qué medidas teníamos que tomar en nuestras instalaciones.

Lograr EPIs ha sido una de las dificultades añadidas de este camino, y lograr superar todas las emociones encontradas sigue siendo el camino hacia volver a abrir nuestros centros. Somos muy conscientes de que no lo tenemos fácil. Aún así, la Fisioterapia tiene mucho que ofrecer a una sociedad que quedará tocada con el difícil duelo, el miedo por la salud y la situación económica.

Volvemos vestidos de astronautas, pero con las mismas manos, cerebro y corazón.

tomaremos una decisión en base a un razonamiento sesgado, que considera muy pocos contribuyentes y que no tiene en cuenta a la persona y su contexto, la decisión final sigue siendo en un escenario de riesgo incertidumbre, con la diferencia del sesgo cognitivo de haber “engañado” a nuestro subconsciente y al paciente mediante un razonamiento que no considera suficientes hipótesis.

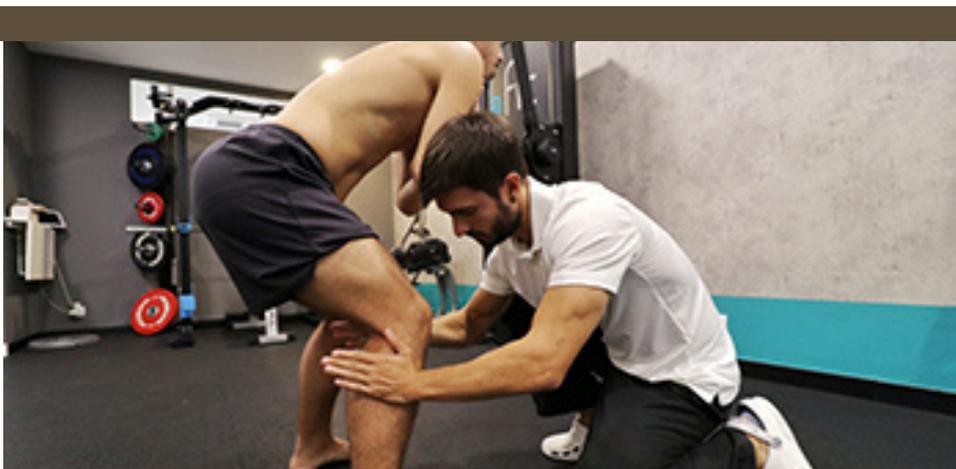
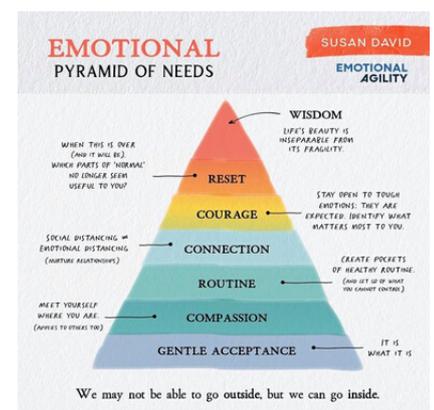
¿Cómo sabemos que un astrágalo anterior no es una adaptación positiva? ¿El test que utilizo para considerar ese astrágalo anterior es suficientemente sensible y específico? ¿Qué el astrágalo esté anterior es relevante? Puede que con la intención de simplificar problemas complejos lo estemos complicando todavía más.

Como dice mi socia y compañera de trabajo cuando hablamos de estas cuestiones, “aquello que nos endiosa como especie, es también lo que nos destruye”, haciendo referencia a la mente racional.

El sistema motor se debe considerar como una multiplicidad de estructuras que se activan simultáneamente en diferentes áreas condicionado directamente por un contexto social y psicológico.

La información que recopilamos durante nuestra valoración debe tener esto en cuenta, y tanto la valoración subjetiva como la objetiva deben considerarse en diferentes categorías de hipótesis que justifique una decisión bajo un riesgo controlado, menor incertidumbre y mayor seguridad. Conocer los mecanismos patobiológicos del dolor del paciente, los factores contribuyentes o las posibles fuentes son importantes, nos permite conocer y aportar información relevante menos sesgada, dar un pronóstico más realista, y afrontar el problema en un escenario más seguro.

Puede que en fisioterapia muchas veces nos guste comenzar la casa por el tejado, sin cimientos sólidos que la sostengan y en terrenos que no hemos analizado previamente. Puede que todos tengamos que hacer un esfuerzo por reaprender.



“ Las mismas manos, cerebro y corazón esperan a nuestros pacientes ”

Es hora de ir pensando en volver. Recobrar poco a poco la normalidad no va a ser fácil. ¡¡Pero lo haremos!!



FISIOAK SURTAN

Oier Gorosabel Larrañaga

Eta bai: gauzak ondo doazen artean denok gara lagunak, iji eta aja. Gauzak okertzean bereizten dira hobeto lagunak nolakoak diren. Gehiago zehatzuz: norbaitekin haserretzea (interes gatazkarengatik adibidez) izaten da pertsona bat ezagutzeko modurik onena. Erdi brometan erdi benetan, esan daiteke lagun batekin haserretzea beti positiboa izaten dela: arazoa konpontzeko gai bazarete, adiskidetasuna indartuta aterako da; konpontzerik ez badago, ostera, agian onena lagun hori galtzea izango da.

Gauza horiek darabiltzat buruan zorioneko COVID-19ak ekarri digun krisi honen barruan. Fisioterapeuta modura lanean daramatzadan 27 urteetan (joder! nola pasatzen den denbora) ez dut horrelako krisi gogorrik gogoratzen Euskal Autonomi Erkidegoan ezagutu ditudan fisioterapia elkarte profesionaletan. Babes Zibilean dudan esperientzia apurrarengatik (espeleologantza arloan), badakit horrelako egoeretan hierarkiak hobeto funtzionatzen duela, asanbladek baino. Beraz, nahiz eta nire bizitza pertsonalean bigarrenaren zalegoa izan, larrialdi egoera batean egitura militar klasikoaren aldekoa izaten naiz. Horregatik, pandemiari aurre egiteko lehen neurriak hartzen hasi behar izan ginenetik, kasu honetan ere nire gaineko agintearen esanetara jarri naiz; EFEO-ren aginduetara, alegia.

Gogoratzen baduzue, martxoaren hasieran, egoera larritzen joan ahala babes neurriak zorrozten joan ziren. EFEO-tik ere, komunikazio-lan intentsu bat abiatu zuten, krisiaren alde guztiei buruzko informazioa eta instrukzioak emanez (kontsultan jarraitu beharreko prozedurak, gure egoera legala, galeren aurreko laguntzak...). Horrek segurtasun handia eman zidan, eta ikusi nuen gure Elkargoa fidatzekoa zela. Horregatik, komunikabideek eta sare sozialek hedatutako izua kaleko jendeari zabaltzen hasi zenean, nire erabaki pertsonala kanal horiek ixilaraztea izan zen; aurrerantzean, EFEO-tik etorritako aginduak izan ziren nire iparorratz bakarra. Bistan denez, hau ez da lankide guztiek jarraitu duten bidea.

Martxoaren erdi aldean (kontsultak ixteko aginduarekin batera) mezularitza instantaneoko Telegram zerbitzuan sortutako talde batean sartu nintzen, lagun batek gomendatuta. Ikusi nuenarengatik, itxialdiak eragindako fisioterapia zentru pribatuetako jendeak egindako taldea zen, 300tik gora lagun, eta mezu-jario itzelarekin.

Lehenengo pentsatu nuena zera izan zen: non egoten da jende guzti hau Elkargoak egiten duen deialdietan? 2000tik gora elkargokide izanik, asanbladetan 15-20 lagunetik gora ez dut sekula ikusi... baina ulergarria da: jendeari poltsikoa ukitzea izan ohi da mobilizaziorako deirik onena.

Behin talde barruko dinamika ikusita, kezkatuak ikusi nuen izua nire lankide asko ere hartzen hasia zela. Diskreziorengatik ez naiz detailerik ematen hasiko, nahiz eta egoerak azterketa sozio-laboral interesgarri baterako ematen duen; esan dezadan, bakarrik, azken egunetan gatazka bat sortu dela Elkargoarekin, kezkatutako jende multzo honek abiatutako antolakuntza-ekimen baten kontura (babes indibidualeko ekipoen eskarien harira). Gaizkiulertuak, azken finean komunikazio faltarengatik: Elkargoak markatutako erritmoa, nonbait, lankide hauendako geldoegia suertatu da, eta hortik talka.

*Surtan jartzean
probatutzen da
nolako den eltzea.*

Baina, hasierara bueltatuz, muturreko egoeretan gatazkak sortzea normalena da. Gakoa da, gatazka hauek nola konpondu; zubiak eraikiz, ala lehertuz? Oraintxe dugu gure kolektiboaren kohesioa nolako den frogatzeko aukera. Bertso zaharrek dioten bezala: "Surtan jartzean probatutzen da nolako den eltzea..."

*Existe una promesa en cada problema,
un arco iris después de cada tormenta, un
poco de calor en cada invierno. No importa
cuántos años tienes, quién eres y dónde vas,
frente al arco iris te emocionarán siempre.*

