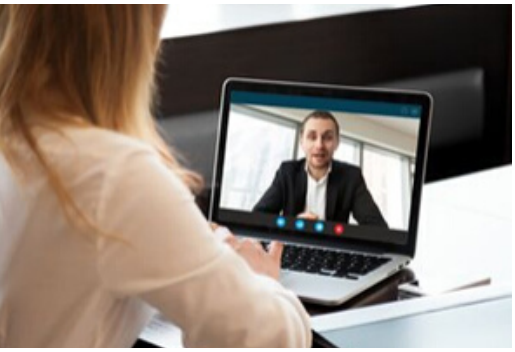
Semana
16 al 22 de
Marzo 2020

PLAN B

forocofpv.com

Nº3

TECNOLOGIA A NUESTRO SERVICIO



CONSULTAS ONLINE

Podemos aconsejar, educar, acompañar. Dar esa accesibilidad tranquiliza a muchos pacientes. ¡Esperamos volver pronto a la tarea!

APPS, GAFAS VIRTUALES

Desde gafas virtuales que ayudan en los casos de kinesiofobia, hasta diferentes app que pueden servir como feedback o como prescripción de ejercicio. ¿Cuales conoces? Cuéntanoslo en los comentarios.

EJERCICIO EN CASA

Son muchos los fisios que se han puesto manos a la obra para difundir el mensaje de no mantenerse sedentarios durante el aislamiento.

PROYECTO PHYSIO SET APP

por Raquel Barrios y Nerea Prada

Physio SET app es una aplicación para fisioterapeutas, que utiliza la tecnología para prescribir ejercicio terapéutico, en base a la evidencia científica. Este proyecto surge de una acción individual: buscar una mejora en nuestros resultados con pacientes de patología de hombro. Sin embargo, desde el principio fuimos conscientes de que un cambio de escenario sólo es posible abordando los problemas desde la acción colectiva: trasladar al resto de profesionales nuestro trabajo, para mejorar los resultados de todos.

Desde el 2014, hemos llevado a cabo un trabajo de investigación, analizando y relacionando datos de más de 400 estudios, para desarrollar un algoritmo de evaluación y tratamiento que nos permita seleccionar los ejercicios más indicados en cada paciente en concreto. Después, lo hemos probado en un entorno real, con 70 pacientes, observando una disminución en los tiempos de recuperación y una mejora en los resultados funcionales finales. Este recorrido nos ha llevado a donde estamos ahora: **un ensayo clínico multicéntrico en el que se va a evaluar, por primera vez en Osakidetza, la efectividad de una app hecha por y para fisioterapeutas.**

PUNTO DE PARTIDA: UN CAMBIO EN EL PARADIGMA

por Raquel Barrios COFPV 659 y Nerea Prada COFPV 352

Lo primero que comprobamos, al inicio de nuestro proyecto, fue que los programas de ejercicio se siguen prescribiendo en función del diagnóstico patoanatómico.Esto crea una falta de conexión entre el diagnóstico y el tratamiento, ya que nosotros, como fisioterapeutas, no reparamos tejidos. Nosotros manejamos situaciones clínicas relacionadas con el movimiento, en las que se contemplan además otros factores (como los psicosociales y los relacionados con el procesamiento del dolor).¿Significa esto que hay que desechar la información que nos proporciona el diagnóstico patoanatómico? En absoluto. Ambos son imprescindibles para un verdadero abordaje multidisciplinar de nuestros pacientes. Cada profesional debe abordar el problema desde la perspectiva que le permita utilizar mejor sus herramientas: el cirujano tiene más herramientas para restaurar la anatomía, y los fisioterapeutas tenemos más herramientas para modificar el movimiento.

Por tanto, para ofrecer a nuestros pacientes el mejor tratamiento posible, es necesario que aportemos, desde cada especialidad, lo mejor que tenemos. Los fisioterapeutas somos LOS ESPECIALISTAS EN EL MOVIMIENTO, y debemos tomar nuestras decisiones clínicas en base a aquello que sabemos manejar. Si vamos a prescribir unos ejercicios a un paciente, el diagnóstico patoanatómico no nos aporta la información suficiente que necesitamos para decidir cuáles elegir y cuáles evitar.

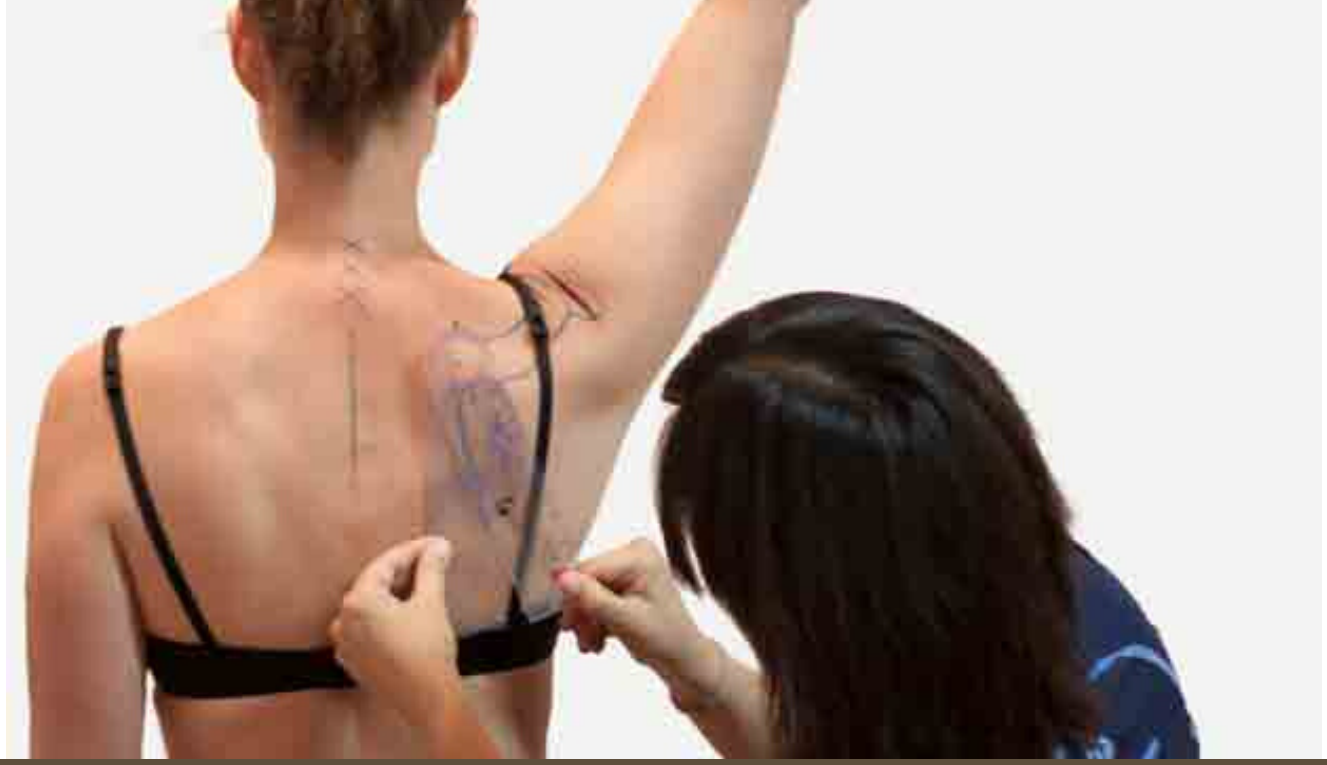
"Es necesario cambiar nuestro paradigma diagnóstico actual basado en el modelo patoanatómico a un enfoque de clasificación diagnóstica basado en el sistema del movimiento

Los fisioterapeutas debemos ser capaces de clasificar las situaciones que se nos presentan en base a nuestra propia perspectiva. Al fin y al cabo, cada manera de clasificar una cosa es solamente una manera de manejarla para un propósito en particular. Si nuestro propósito es el movimiento, nuestro sistema de clasificación debe estar basado en el MOVIMIENTO. En este escenario, el diagnóstico patoanatómico es un modificador de nuestras decisiones, en lugar de ser un factor determinante de primer orden.

Physio SET app se basa en el sistema de clasificación de las alteraciones del movimiento escápulo humeral propuestas por Shirley Sarhmann. Sus trabajos, publicados durante los últimos 30 años, son una referencia a nivel mundial y han sentado las bases de las clasificaciones diagnósticas basadas en el movimiento. Distintas líneas de investigación actual han aportado información muy valiosa para complementarlos y mejorarlos, sobre todo gracias a la utilización de sistemas de análisis cinemático en 3D y estudios de EMG.

Otro de los cambios de paradigma que vivimos en la actualidad es el que impulsa a nuestra profesión hacia la práctica basada en la evidencia. La base de esta práctica está en el registro de datos, ya que sólo registrándolos podemos tomar decisiones clínicas en base a datos objetivos. Pero es que, además, relacionar estos datos con la evidencia científica no es tarea fácil. Se calcula que el volumen de publicaciones científicas ronda las 73.000 mensuales, y para estar actualizado en un campo de conocimiento concreto se deberían invertir alrededor de 25 horas diarias.

"Si queremos iniciar el camino de la práctica basada en la evidencia, los fisioterapeutas tenemos que disponer de herramientas que nos lo faciliten.



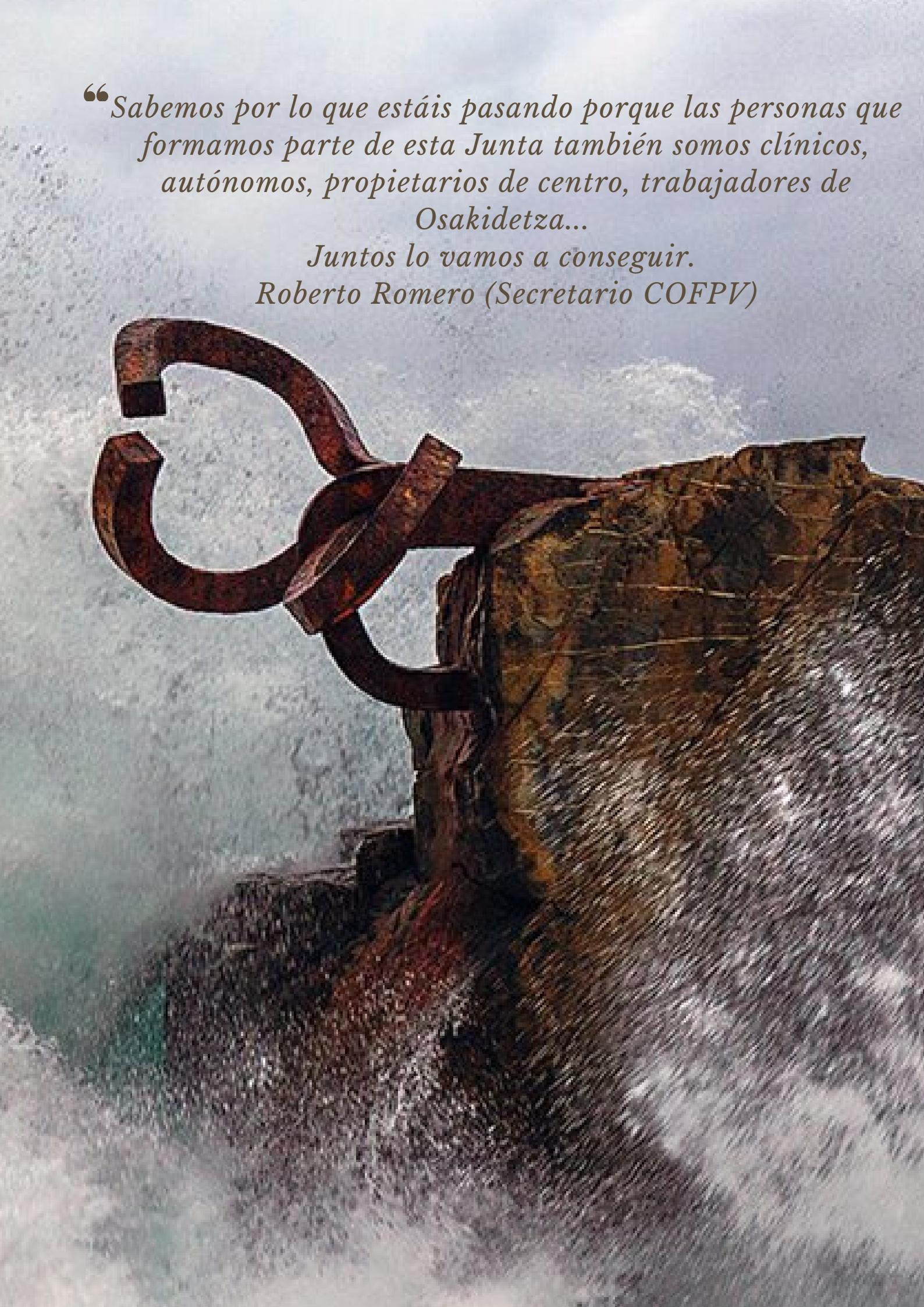
La tecnología puede ayudarnos a abordar este desafío, con soluciones que registren de forma automática nuestras evaluaciones y los distintos parámetros de nuestros tratamientos (ejercicios, dosificación, modificaciones, etc.) Herramientas que nos ayuden, también, a relacionar estos datos con decisiones clínicas seguras de forma fácil y rápida. Que hagan posible trasladar a nuestra práctica clínica diaria las valiosas aportaciones realizadas desde el ámbito de la investigación.

¿CÓMO FUNCIONA PHYSIO SET APP ?

La aplicación propone al profesional una exploración de la cinemática escápulo - humeral. Es una exploración sistematizada, basada en datos objetivos.Para ello, hemos seleccionado las preguntas más importantes que recogen los datos relevantes respecto a la postura y al movimiento del hombro del paciente. En base a las respuestas del fisioterapeuta, y gracias al algoritmo de evaluación y tratamiento que hemos desarrollado, la app propone los ejercicios más indicados para corregir las alteraciones del movimiento observadas, y elimina los ejercicios que están contraindicados en cada caso. Un árbol de decisiones determinado por la clínica del paciente: los ejercicios se adaptan a su situación, en lugar de pretender, como sucede con las “hojitas de ejercicios” que sea el paciente quien se adapte a los ejercicios.La aplicación registra de forma automática todos estos parámetros para que el fisioterapeuta pueda consultar en todo momento esos datos y modificarlos en función de las características y/o de la respuesta del paciente.

¿EN QUÉ LE AYUDA PHYSIO SET APP AL PACIENTE?

Elegir los mejores ejercicios para un paciente no es suficiente: tenemos que conseguir que los hagan. Y la realidad es que el 70% de los pacientes abandona su programa de ejercicios, lo que tiene una relación directa con el resultado del tratamiento de rehabilitación.Physio SET app permite que el paciente disponga en su propio dispositivo de su programa de ejercicios, completamente personalizado, y que va siendo adaptado a sus necesidades por su fisioterapeuta. Poder visualizar los ejercicios a través de vídeos sencillos y con explicaciones claras ha demostrado que mejora la adherencia de los pacientes al tratamiento. También mejora la ejecución y tiene un efecto positivo en la elaboración de patrones motores, así como en los circuitos de inhibición del dolor relacionados con el córtex motor.Y hay otra cuestión que no debemos olvidar: es necesario impulsar lenguajes de comunicación que nos sitúen en el mismo escenario en el que se mueven nuestros pacientes. Cada vez un mayor porcentaje de ellos no sólo utilizan, sino que demandan el uso de las nuevas tecnologías en su asistencia sanitaria. Utilizar herramientas sostenibles, centradas en las personas, que mejoren la eficacia de los tratamientos nos convierte en los profesionales del futuro que nuestros pacientes quieren que seamos.Los fisioterapeutas, como especialistas en el movimiento, podemos utilizar nuestra habilidad para trasformar la sociedad. Ése es el papel que estamos llamados a cumplir: optimizar el movimiento para ayudar a las personas a vivir mejor. Physio SET app es nuestra pequeña aportación a la extraordinaria transformación que, sin lugar a dudas, vamos a vivir en nuestra profesión: una nueva era en la FISIOTERAPIA está a punto de llegar.



“Sabemos por lo que estáis pasando porque las personas que formamos parte de esta Junta también somos clínicos, autónomos, propietarios de centro, trabajadores de Osakidetza...

Juntos lo vamos a conseguir.

Roberto Romero (Secretario COFPV)