

Promoción de la actividad física en Esclerosis Múltiple

Dinámica Grupal

Kiko Munar / Irene Bartolomé

Organizado por



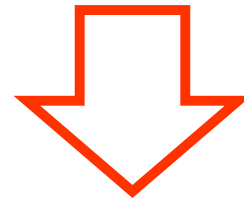
Con la colaboración de



Madrid, 17 de junio de 2015

Organización

- ▶ 6 grupos de 5 profesionales
- ▶ 3 casos prácticos



Presentación
de los casos
(15 min)

Trabajo del
caso en grupo
(30 min)

Recogida de
conclusiones
(45 min)

Caso 1

- ▶ Mujer de 33 años.
- ▶ Diagnóstico de EMRR, en tratamiento con tratamiento modificador de la EM.
- ▶ Grado de discapacidad según Escala de discapacidad de Kurtzke (EDSS):2 (poca afectación)
- ▶ Síntomas:
 - ▶ Espasticidad leve en piernas
 - ▶ Afectación visual
- ▶ Nunca ha practicado ninguna actividad física.
- ▶ No presenta motivación hacia la actividad física.

Caso 2

- ▶ Hombre de 45 años.
- ▶ Diagnóstico de EMRR, en tratamiento con tratamiento modificador de la EM
- ▶ Grado de discapacidad según Escala de discapacidad de Kurtzke (EDSS): 0 (examen neurológico normal)
- ▶ Síntomas: No presenta. Muestra una buena recuperación tras un brote motor.
- ▶ Abandonó el deporte tras el diagnóstico, practicaba baloncesto habitualmente.
- ▶ Buena condición física.
- ▶ Muestra una buena predisposición a retomar la actividad física, aunque presenta miedos.

Caso 3

- ▶ Mujer de 60 años.
- ▶ Diagnóstico de EMSP, tratamiento sintomático.
- ▶ Grado de discapacidad según Escala de discapacidad de Kurtzke (EDSS): 8 (limitada a silla de ruedas)
- ▶ Tiene miembros superiores funcionales, pero muy afectados miembros inferiores.
- ▶ Muestra una actitud positiva.

Preguntas

1. ¿Qué **pautas generales** relacionadas con la actividad física y los hábitos de vida saludables se deben ofrecer desde el centro a esta persona con EM?
2. ¿Qué **profesionales de la rehabilitación** deberían intervenir en este caso y para qué?
3. ¿Cómo se intervendría en este caso desde el **servicio de fisioterapia** (por ejemplo: cómo abordar los síntomas específicos, interacción con la medicación específica, etc.)?
4. ¿Qué **centros, servicios, profesionales o agentes externos** podrían intervenir a la hora de promover la actividad física en el caso propuesto?



Recogida de Conclusiones



Caso 1

- ▶ Mujer de 33 años.
- ▶ Diagnóstico de EMRR, en tratamiento con tratamiento modificador de la EM.
- ▶ Grado de discapacidad según Escala de discapacidad de Kurtzke (EDSS):2 (poca afectación)
- ▶ Síntomas:
 - ▶ Espasticidad leve en piernas
 - ▶ Afectación visual
- ▶ Nunca ha practicado ninguna actividad física.
- ▶ No presenta motivación hacia la actividad física.

Caso 2

- ▶ Hombre de 45 años.
- ▶ Diagnóstico de EMRR, en tratamiento con tratamiento modificador de la EM
- ▶ Grado de discapacidad según Escala de discapacidad de Kurtzke (EDSS): 0 (examen neurológico normal)
- ▶ Síntomas: No presenta. Muestra una buena recuperación tras un brote motor.
- ▶ Abandonó el deporte tras el diagnóstico, practicaba baloncesto habitualmente.
- ▶ Buena condición física.
- ▶ Muestra una buena predisposición a retomar la actividad física, aunque presenta miedos.

Caso 3

- ▶ Mujer de 60 años.
- ▶ Diagnóstico de EMSP, tratamiento sintomático.
- ▶ Grado de discapacidad según Escala de discapacidad de Kurtzke (EDSS): 8 (limitada a silla de ruedas)
- ▶ Tiene miembros superiores funcionales, pero muy afectados miembros inferiores.
- ▶ Muestra una actitud positiva.

1. ¿Qué **pautas generales** relacionadas con la actividad física y los hábitos de vida saludables se deben ofrecer desde el centro a esta persona con EM?
 - ▶ Valoración integral
 - ▶ Fomentar motivación. Explorar por qué no tiene motivación
 - ▶ Qué sabe sobre EM
 - ▶ Rutinas del día a día
 - ▶ Concienciar sobre hábitos saludables y ejercicio físico
2. ¿Qué **profesionales de la rehabilitación** deberían intervenir en este caso y para qué?
 - ▶ Enfermería, fisioterapia, psicología y trabajo social.

3. ¿Cómo se intervendría en este caso desde el **servicio de fisioterapia** (por ejemplo: cómo abordar los síntomas específicos, interacción con la medicación específica, etc.)?
 - ▶ Ejercicios grupales (yoga, taichí, pilates...)
 - ▶ Centros culturales
 - ▶ Actividad grupal
 - ▶ Actividades de la vida diaria, transporte, caminar, talleres...
 - ▶ Estiramientos, higiene postural, manejo de la espasticidad

4. ¿Qué **centros, servicios, profesionales o agentes externos** podrían intervenir a la hora de promover la actividad física en el caso propuesto?
 - ▶ Familia, neurólogo que promueva AF, profesionales de la AF, centros externos...

Caso 1

- ▶ Mujer de 33 años.
- ▶ Diagnóstico de EMRR, en tratamiento con tratamiento modificador de la EM.
- ▶ Grado de discapacidad según Escala de discapacidad de Kurtzke (EDSS): 2 (poca afectación)
- ▶ Síntomas:
 - ▶ Espasticidad leve en piernas
 - ▶ Afectación visual
- ▶ Nunca ha practicado ninguna actividad física.
- ▶ No presenta motivación hacia la actividad física.

Caso 2

- ▶ Hombre de 45 años.
- ▶ Diagnóstico de EMRR, en tratamiento con tratamiento modificador de la EM
- ▶ Grado de discapacidad según Escala de discapacidad de Kurtzke (EDSS): 0 (examen neurológico normal)
- ▶ Síntomas: No presenta. Muestra una buena recuperación tras un brote motor.
- ▶ Abandonó el deporte tras el diagnóstico, practicaba baloncesto habitualmente.
- ▶ Buena condición física.
- ▶ Muestra una buena predisposición a retomar la actividad física, aunque presenta miedos.

Caso 3

- ▶ Mujer de 60 años.
- ▶ Diagnóstico de EMSP, tratamiento sintomático.
- ▶ Grado de discapacidad según Escala de discapacidad de Kurtzke (EDSS): 8 (limitada a silla de ruedas)
- ▶ Tiene miembros superiores funcionales, pero muy afectados miembros inferiores.
- ▶ Muestra una actitud positiva.

1. ¿Qué **pautas generales** relacionadas con la actividad física y los hábitos de vida saludables se deben ofrecer desde el centro a esta persona con EM?
 - ▶ Promoción de la AF (ejercicio, horario, alimentación)

2. ¿Qué **profesionales de la rehabilitación** deberían intervenir en este caso y para qué?
 - ▶ Psicología (miedos)
 - ▶ Neurólogo
 - ▶ Fisioterapia
 - ▶ Trabajo social
 - ▶ Importante no angustiar

3. ¿Cómo se intervendría en este caso desde el **servicio de fisioterapia** (por ejemplo: cómo abordar los síntomas específicos, interacción con la medicación específica, etc.)?
 - ▶ Que puede contar con nosotros, pero que se inicie en su AF
 - ▶ Que conozca sus logros para aumentar su autoestima
 - ▶ Educación y reconocimiento del cuerpo

4. ¿Qué **centros, servicios, profesionales o agentes externos** podrían intervenir a la hora de promover la actividad física en el caso propuesto?
 - ▶ Mantener la comunicación con entrenador y con el equipo
 - ▶ Dependiendo de “si salió del armario”
 - ▶ Buscar actividades intermedias

Caso 1

- ▶ Mujer de 33 años.
- ▶ Diagnóstico de EMRR, en tratamiento con tratamiento modificador de la EM.
- ▶ Grado de discapacidad según Escala de discapacidad de Kurtzke (EDSS): 2 (poca afectación)
- ▶ Síntomas:
 - ▶ Espasticidad leve en piernas
 - ▶ Afectación visual
- ▶ Nunca ha practicado ninguna actividad física.
- ▶ No presenta motivación hacia la actividad física.

Caso 2

- ▶ Hombre de 45 años.
- ▶ Diagnóstico de EMRR, en tratamiento con tratamiento modificador de la EM
- ▶ Grado de discapacidad según Escala de discapacidad de Kurtzke (EDSS): 0 (examen neurológico normal)
- ▶ Síntomas: No presenta. Muestra una buena recuperación tras un brote motor.
- ▶ Abandonó el deporte tras el diagnóstico, practicaba baloncesto habitualmente.
- ▶ Buena condición física.
- ▶ Muestra una buena predisposición a retomar la actividad física, aunque presenta miedos.

Caso 3

- ▶ Mujer de 60 años.
- ▶ Diagnóstico de EMSP, tratamiento sintomático.
- ▶ Grado de discapacidad según Escala de discapacidad de Kurtzke (EDSS): 8 (limitada a silla de ruedas)
- ▶ Tiene miembros superiores funcionales, pero muy afectados miembros inferiores.
- ▶ Muestra una actitud positiva.

1. ¿Qué **pautas generales** relacionadas con la actividad física y los hábitos de vida saludables se deben ofrecer desde el centro a esta persona con EM?
 - ▶ Realizar AF 2 días/semana
 - ▶ Ejercicios con MMII
 - ▶ Actividades de ocio motivantes
 - ▶ Boccia, trabajar estabilidad del tronco
 - ▶ Sesión de fisioterapia

2. ¿Qué **profesionales de la rehabilitación** deberían intervenir en este caso y para qué?
 - ▶ Fisioterapia
 - ▶ Terapia Ocupacional (AVD)
 - ▶ Psicología
 - ▶ Trabajo social
 - ▶ Entrenador

3. ¿Cómo se intervendría en este caso desde el **servicio de fisioterapia** (por ejemplo: cómo abordar los síntomas específicos, interacción con la medicación específica, etc.)?
- ▶ Tratamiento individual, junto con alguna sesión grupal (tronco + MMSS)
 - ▶ Derivar a otros profesionales
 - ▶ Tener en cuenta medicación
 - ▶ Tratamiento a su solicitud, lo que quiera potenciar
4. ¿Qué **centros, servicios, profesionales o agentes externos** podrían intervenir a la hora de promover la actividad física en el caso propuesto?
- ▶ Ocio y tiempo libre
 - ▶ Familia
 - ▶ Entrenador
 - ▶ TPAP



¡GRACIAS!

