

Pautas de fisioterapia para la enfermedad de Huntington

Antecedentes: se han publicado recientemente directrices para la fisioterapia en la enfermedad de Huntington (<https://n.neurology.org/content/94/5/217>). Estas pautas se basan en las mejores investigaciones disponibles y brindan recomendaciones para los tratamientos que los fisioterapeutas deben usar para ayudar a las personas con la enfermedad de Huntington a manejar sus problemas con el movimiento y las actividades diarias.

Los fisioterapeutas utilizan una variedad de tratamientos para ayudar a las personas con la enfermedad de Huntington a realizar sus actividades diarias con la menor cantidad de ayuda de los demás. Estos tratamientos incluyen educación sobre cómo mantenerse activo y cómo hacer ejercicio de manera segura, enseñar a las personas a caminar y equilibrarse mejor, mostrar a las personas formas de prevenir caídas y asesorar a las personas sobre dispositivos para caminar como bastones/palos, andadores y otros equipos. La fisioterapia y el ejercicio son una parte del cuidado total de una persona con la enfermedad de Huntington, que puede incluir el tratamiento de otros profesionales de la salud como neurólogos, psiquiatras, logopedas, terapeutas ocupacionales, consejeros y trabajadores sociales.

Rol del fisioterapeuta: El fisioterapeuta examinará la capacidad para caminar, la postura, el equilibrio, la fuerza muscular de las personas y su capacidad para cuidar de sí mismas y de sus hogares. Los fisioterapeutas realizan exámenes para ayudar a comprender por qué ocurren los problemas funcionales y para determinar los mejores tratamientos de fisioterapia para satisfacer las necesidades únicas de las personas.

Cuándo contactar a un fisioterapeuta: Sugerimos que las personas con la enfermedad de Huntington vean a un fisioterapeuta poco después de recibir el diagnóstico. Esto permitirá al terapeuta realizar una evaluación y decidir qué tratamientos de fisioterapia satisfacen mejor sus necesidades actuales. Comenzar un programa de ejercicios poco después del diagnóstico ayudará a las personas a moverse y equilibrarse mejor, y a poder realizar sus actividades diarias sin la ayuda de otras personas durante el mayor tiempo posible. El fisioterapeuta también puede ayudar a responder preguntas sobre la frecuencia, así como el tipo y la cantidad de ejercicios. Recomendamos que las personas con la enfermedad de Huntington consulten a un fisioterapeuta cada 6 meses. Sin embargo, si las personas con la enfermedad de Huntington tienen problemas para caminar, sentarse y levantarse de la silla o la cama, o se tropiezan o caen, es posible que necesiten ver a un fisioterapeuta con más frecuencia para reducir estos problemas.

Recomendaciones de ejercicio y actividad física para personas con enfermedad de Huntington:

Pautas generales de ejercicio:

a) Intente hacer ejercicio al menos tres veces a la semana durante 20-30 minutos a una intensidad moderada. Intensidad moderada significa que el ejercicio debe ser algo fuerte, pero no tanto como para no poder tener una conversación breve con alguien. Su terapeuta puede ayudarlo a determinar los mejores ejercicios específicos para usted.

b) Trate de incluir el ejercicio como parte de su rutina diaria. Piense en moverse más y sentarse menos. Elija un momento del día en el que crea que es mejor hacer ejercicio. Elija el tipo de ejercicio que le guste y que se adapte a sus capacidades físicas. Intente incluir varios ejercicios en su rutina. Si es posible, haga ejercicio con otras personas, ya que esto puede ayudarlo a motivarse a seguir haciendo ejercicio.

Pautas específicas para el ejercicio:

a) Hacer ejercicio aeróbico de intensidad moderada puede mejorar su resistencia y capacidad de movimiento. Los ejercicios aeróbicos incluyen montar una bicicleta estática o una máquina elíptica, caminar o correr a paso ligero y caminar o correr en una cinta de correr.

b) Los ejercicios de fortalecimiento y resistencia o el entrenamiento en circuito (es decir, hacer diferentes ejercicios durante unos minutos cada uno) agregados a su rutina de ejercicios pueden ayudar a mejorar su capacidad de movimiento.

- Los ejercicios de fortalecimiento y resistencia pueden incluir ejercicio con bandas de resistencia o pesas y hacer ejercicios como sentadillas, zancadas y step-ups/subida al escalón según lo sugiera un fisioterapeuta.

c) Caminar con regularidad (con la ayuda de un fisioterapeuta o por su cuenta) puede mejorar su capacidad para moverse.

d) Practicar los traslados (acostarse y levantarse de la cama o sentarse y levantarse de una silla) puede mejorar su capacidad para moverse.

e) Los ejercicios de respiración pueden mejorar la función respiratoria y la tos.

Directrices para movilidad y dispositivos de posicionamiento:

a) Para las personas que requieren ayuda para caminar, el fisioterapeuta puede sugerir el uso de un andador de cuatro ruedas (andador con ruedas) para hacer que caminar sea más seguro y reducir la necesidad de ayuda de otros.

b) Para las personas que no tienen una buena postura mientras están sentadas, un fisioterapeuta puede sugerir el uso de sillas especiales para mantenerlas en una buena postura sentada.

c) Para las personas que no tienen una buena posición en la cama o mientras están acostadas, el uso de dispositivos de posicionamiento pueden ser útiles.

- Ejemplos de dispositivos de posicionamiento son cojines de cuña, almohadones, cojines y barandillas para colocar en la cama.

d) Para las personas que tienen rigidez muscular, los ejercicios de estiramiento pueden ayudar a mantener las articulaciones en movimiento en todo su rango de movimiento.

Pautas para la atención en etapa tardía:

a) Sugerimos que cada familia se mantenga en contacto regular con su equipo de atención médica para desarrollar el mejor plan de atención para satisfacer las necesidades de las personas en la etapa avanzada de la enfermedad.

b) Realizar actividades que sean agradables y que involucren a familiares y amigos puede ayudar a mejorar el estado de ánimo, el movimiento y el bienestar de las personas con la enfermedad de Huntington.

c) Se sugieren modificaciones en el hogar o los alrededores y mantener una buena postura sentada para ayudar a las personas con la enfermedad de Huntington a realizar sus actividades diarias.

Recomendaciones clínicas para la guía de la práctica de fisioterapia para la enfermedad de Huntington.

Lori Quinn, Deb Kegelmeyer, Anne Kloos, Ashwini K. Rao, Monica Busse, Nora E. Fritz
Neurología febrero de 2020, 94 (5) 217-228; DOI: 10.1212 / WNL.0000000000008887