

FISIOTERAPIA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

DOCUMENTO MARCO

INTRODUCCIÓN.-

La Actividad Física y el Deporte deben ser entendidos como una manifestación del estado de salud de una persona y, por lo tanto, el fisioterapeuta, como profesional de la salud, debe aportar sus conocimientos y técnicas, con el fin de promover, mantener y recuperar la salud integral del individuo, permitiéndole realizar ambas actividades con plena seguridad.

La Fisioterapia, como profesión reconocida, se desarrolla a través de la formación reglada de grado y postgrado, permitiendo que, por medio de procesos formativos de especialización, se ofrezca a la sociedad profesionales capaces de asumir una correcta práctica en este ámbito específico de la salud.

El siguiente documento presenta una visión esquemática sobre el ámbito que la Fisioterapia de la Actividad Física y el Deporte es susceptible de cubrir.

Los criterios seguidos han sido:

1. Disposiciones y normativas legales que regulan el ejercicio de la Fisioterapia en el ámbito oficial en el territorio español.
2. Ámbitos definidos para la Fisioterapia Deportiva
3. Ámbitos donde el deporte y la actividad física están presentes.

El esquema de interrelaciones presentadas pretende recoger todos los campos posibles de actuación, por lo que hay que entender que no todas las opciones presentadas son habituales o imprescindibles, si bien es cierto, que se deben considerar como necesarias o, al menos, muy convenientes.

FISIOTERAPIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.-

A. DEFINICIÓN

Debe entenderse como aquella rama de la Fisioterapia General que centra sus objetivos en el ámbito de la actividad física y deportiva, es decir, el conjunto de métodos, técnicas y actuaciones que mediante el uso y la aplicación de agentes físicos previenen, recuperan y readaptan a personas con disfunciones del aparato

locomotor, producidas por la práctica del deporte o ejercicio físico en sus diferentes niveles.

B. MARCO LEGAL

Dentro del marco legal en el que se desarrolla la Fisioterapia de la Actividad Física y el Deporte, partiendo del aspecto más general, mencionaremos:

Constitución: Artículo 43, que recoge el Derecho a la protección de la salud y el cumplimiento por parte de los poderes públicos de fomentar la educación sanitaria, la educación física y el deporte.

Ley General de Sanidad. Título IV. Capítulo I.
Se reconoce el derecho al ejercicio libre de las profesiones sanitarias.

Ley Orgánica del Deporte (10/90) que, en su artículo 62, establece la obligación de la Administración de procurar los medios humanos y técnicos necesarios para el desarrollo de actividades físico-deportivas.

Ley de Ordenación de las Profesiones Sanitarias 44/2003, artículo 7 y 13.

Los Colegios Profesionales y el Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España, a través de sus Reglamentos y Estatutos oficialmente aprobados.

Directivas de Entidades Internacionales como la Confederación Mundial de Fisioterapia (WCPT) y la Federación Internacional de Fisioterapia Deportiva (IFSP) que asesoran a Instituciones Nacionales.

Por último, en Julio del 2000, el Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas, aporta el matiz para definir la Fisioterapia, como un “arte y ciencia” del tratamiento físico, es decir, el conjunto de:

- . Métodos o modos de procedimiento
- . Actuaciones o efectos derivados
- . Técnicas o habilidades para ejecutar los métodos,

por los cuales previenen enfermedades, se promueve la salud, recuperan, habilitan y readaptan a las personas afectadas de disfunciones psicofísicas, o a las que se desea mantener un nivel adecuado de salud integral.

Su ejercicio se realiza en el marco de una actuación interdisciplinaria con el resto de agentes profesionales que intervienen en el proceso de salud.

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, define la **Fisioterapia como ciencia, dentro del marco de las Ciencias de la Salud de la Actividad Física y el Deporte, se dirige a la solución y prevención de problemas que derivan de las necesidades individuales en el binomio salud/enfermedad, respondiendo en sí a la demanda social detectada y regulada por las Administraciones.**

En el análisis de la Fisioterapia de la Actividad Física y el Deporte, como profesión, se deben considerar los siguientes factores:

. Responde a una demanda social, respaldada por la Administración, a través de la Ley Orgánica del Deporte 10/1990, de 15 de Octubre, en su artículo 6.2, que exige para su cumplimiento de la existencia de profesionales con unos conocimientos y habilidades específicas.

. Posee un cuerpo de conocimiento propio, que aumenta a través de la investigación, y que halla su marco en la regulación universitaria de sus enseñanzas, tal y como recoge la Ley de Ordenación Universitaria.

. Desarrolla, a través de organizaciones profesionales, procedimientos de formación continuada que actualizan las destrezas y habilidades de los profesionales.

. Establece sus propias normas, modelos de actuación y criterios de evaluación, por el establecimiento de entes jurídicos colegiales, tal y como prevé la Ley de Ordenación de las Profesiones Sanitarias 44/2003, de 21 de Noviembre, artículos 4, 9 y 13.

. Posee un Código Deontológico propio, respetado y exigido por las organizaciones colegiales, como señala el artículo 7, pto. 5 de los Estatutos Generales del Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España, publicados en el Real Decreto 1001/2002, de 27 de Septiembre.

C. POBLACIÓN DIANA

La Fisioterapia de la Actividad Física y el Deporte dirige su actuación hacia aquella población que practica:

- Actividad Física, libre o pautada como elemento de promoción de la salud general del individuo, en los ámbitos domésticos, laborales, escolares, institucionales, en sujetos con o sin discapacidad psico/física, con especial atención de grupo de riesgo como niños, mujeres y ancianos
- Deporte de base: comprende deporte realizado, en centros de enseñanza de educación física y diferentes prácticas deportivas de frecuencia y rendimiento no elevados por población de diferentes edades.
- Deporte amateur no reglado: recoge la práctica deportiva sistemática, con un cierto nivel y metodología, sin llegar a los rendimientos de la alta competición.
- Deporte reglado: práctica deportiva regulada por federaciones e instituciones de ámbito local, regional, nacional o internacional.
- Deporte de élite: práctica deportiva sistemática con nivel y metodología encaminada al alto rendimiento.

Empleo de la Actividad Física y el Deporte como complemento de los programas de recuperación funcional de la salud.

D. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Conseguir que mediante la prevención, el tratamiento y la readaptación, la práctica deportiva se desarrolle en óptimo estado físico en cualquiera de las modalidades del apartado anterior.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

Evitar:

- La aparición de lesiones propias de cada deporte.
- Lesiones asociadas y/o sus secuelas.
- Recidivas de las lesiones.
- Recuperar la funcionalidad lo antes posible.
- Acelerar los procesos biológicos de reparación de la lesión.

E. FORMAS DE ACTUACIÓN

DIVULGACIÓN DE LA FISIOTERAPIA DEPORTIVA.

Es necesario poner en conocimiento de la población y de los distintos organismos, públicos y privados, el concepto de Fisioterapia en el Deporte, así como sus posibilidades de actuación, técnicas, objetivos, resultados... Esta labor se puede llevar a cabo a través de publicaciones, colaboraciones en prensa y en otros medios como la radio, televisión...

La Fisioterapia de la Actividad Física y el Deporte, por su gran demanda social, deberá ser divulgada a través de:

. Universidades.

Elaboración de programas de especialización en las diferentes Universidades de la Comunidad de Madrid, quienes ya incluyen en sus correspondientes Planes de Estudio del Título de Diplomado en Fisioterapia, una asignatura optativa denominada Fisioterapia Deportiva.

La organización de actos científicos de actualización y formación continuada en colaboración con el Colegio Profesional y/o Entidades Científicas Profesionales.

. Instituciones oficiales

El establecimiento de Convenios y Acuerdos de Colaboración entre el Colegio Profesional y Entidades Públicas Regionales y locales, que tengan relación con la Actividad Física y el Deporte, permitirá una difusión institucional de la profesión.

. Medios Informativos

Los medios de comunicación visual y escritos conforman una poderosa herramienta de difusión social de la Fisioterapia, en general, y de la Deportiva, en particular.

La colaboración con radios locales, ofertando espacios divulgativos, acerca a la población la utilidad de la profesión.

Existen otras posibilidades como la distribución de folletos informativos, la realización de encuestas e incluso, la participación en charlas dirigidas a otros profesionales.

PROMOCIÓN

Incluye todas aquellas actuaciones que contribuyen a mejorar las condiciones del deportista, tanto de su "nivel de salud", como de competición.

Como una actividad más de promoción, el fisioterapeuta debe intervenir en el entrenamiento de individuos con riesgo de lesión o recidivas, e incluso lesionados, mediante el asesoramiento a dichos deportistas y al personal relacionado con los mismos.

PREVENCIÓN

Recoge todas las medidas encaminadas a evitar la aparición de lesiones y/o su evolución negativa. De ahí que se hable de varios niveles de prevención:

. Prevención Primaria

Se orienta hacia la conservación de la salud integral del individuo, evitando la instauración de la enfermedad, por medio de tres acciones:

a) Control de factores de riesgo, que puedan precipitar la aparición de una lesión, con especial atención a la detección de alteraciones en la alineación corporal de poblaciones infantiles, alteraciones estáticas y/o dinámicas en adultos y desadaptaciones técnicas en ancianos.

b) Información sobre el valor terapéutico de la actividad física sobre aparatos y sistemas, y las aportaciones específicas de la Fisioterapia, en la detección y tratamiento precoz de lesiones.

c) Promoción de conductas saludables, en el ámbito de aparatos y sistemas involucrados en la actividad física y/o deportiva.

. Prevención secundaria

Corresponde a la instauración precoz de actuaciones fisioterápicas, tendentes a minimizar los efectos de una lesión o sus secuelas.

Para ello, la Valoración Funcional Fisioterápica tiene un papel fundamental, pues será la herramienta que permita al fisioterapeuta conocer el estado lesional y sus consecuencias, para poder adoptar las medidas terapéuticas precisas.

Esta Valoración Funcional Fisioterápica debe ser obligatoria y formar parte de la documentación clínica del sujeto.

. Prevención Terciaria

Corresponde a las actuaciones fisioterápicas encaminadas a conservar el estado residual de salud, posterior a una lesión aguda o crónica, colaborando con otros profesionales de la salud en este objetivo.

TRATAMIENTO

Consiste en la aplicación de técnicas fisioterápicas destinadas a la resolución de la lesión o a su prevención.

Deberá ir siempre precedido de la correspondiente Valoración Funcional, en la que se exprese valores relativos a:

- .- Anamnesis Fisioterápica.
- .- Exploración funcional regional y local.
- .- Técnicas Instrumentales de Medición Muscular, Articular, según arte.
- .- Pruebas de Condición Física.

READAPTACIÓN

Comprende el conjunto de actividades encaminadas a que el deportista, una vez ya recuperado de su lesión, pueda volver a la práctica deportiva en el mismo nivel y con los mismos resultados que obtenía en el momento anterior a la lesión.

DOCENTE

La docencia es el pilar de la cualificación profesional, por lo que no se puede obviar este nivel de actuación. Consideramos imprescindible la inclusión de la Fisioterapia de la Actividad Física y el Deporte en la Universidad Española, como una asignatura del Plan de Estudios, conducente a la obtención del Diploma de Fisioterapia, o en el futuro, el Título Superior de Grado de Fisioterapia.

Los programas deberán incluir los métodos de valoración y tratamiento resumidos en este Documento Marco, sin menoscabo, de las aportaciones que las propias Universidades efectúen en el cumplimiento de su labor académica.

Los contenidos académicos deberán ser impartidos por profesores universitarios fisioterapeutas, en aquellas materias específicas, desarrollando para ello, Planes de Estudio adaptados y actualizados.

Distinguimos:

- **DOCENCIA PREGRADO.** Se entiende la labor de enseñanza de la Fisioterapia de la Actividad Física y el Deporte como una asignatura dentro de los Planes de Estudios Universitarios.
- **DOCENCIA POSTGRADO.** Proceso de enseñanza reglada y curricular, desarrollada en el ámbito Universitario, que permite al graduado, acceder a una especialidad.
- **Colaboración y asesoramiento en la formación de técnicos y entrenadores deportivos.**

INVESTIGACIÓN

Comprende el diseño y realización de estudios encaminados a proporcionar una mejor atención fisioterápica en las áreas de la Actividad Física y el Deporte estableciendo pautas de actuación, proponiendo métodos de cuantificación, de validación y de análisis de resultados, persiguiendo siempre la práctica basada en la evidencia científica, como modelo de actuación.

El método científico debe ser la herramienta de trabajo, por excelencia, de todos los profesionales del equipo multidisciplinar.

F. ÁMBITOS DE ACTUACIÓN DEL FISIOTERAPEUTA

En cualquiera de las federaciones, clubes, patronatos, asociaciones, gimnasios, polideportivos, gabinetes privados, centros de tecnificación deportiva y alto rendimiento... en que se desarrollen actividades deportivas o relacionadas con la actividad física.

También en aquellos acontecimientos en los que la organización cuente con la figura del fisioterapeuta: carreras populares, competiciones...

En aquellos proyectos en los que la actividad física y el deporte sean contemplados como actividades individuales y/o grupales, independiente de la localización geográfica o temporal que se trate, desde proyectos editoriales, visuales o escénicos

Centros educativos públicos y privados, en los niveles primario a secundario, tanto de Educación Obligatoria, como de Integración.

Servicios deportivos de Universidades e Institutos de formación y organizaciones anexas.

Instituciones Sanitarias de media y larga estancia, donde se desarrollen actuaciones de recuperación funcional, rehabilitación socio-laboral, mediante la Actividad Física.

G. CARTERA DE SERVICIOS

Un esquema de Cartera de Servicios general de Fisioterapia es válido para la especificidad que nos ocupa. Por ello, presentamos una relación de las técnicas fisioterápicas:

- Técnicas de Movilización Activa y Pasiva.
- Técnicas de Estiramientos Miotendinosos y fasciales.
- Técnicas de Reeducción Sensitivo Motriz y Propiocepción.
- Técnicas de Masoterapia.
- Técnicas de Vendajes: vendajes: funcionales e Inmovilizaciones semirrígidas.
- Mecanoterapia en todas sus formas y manifestaciones.
- Técnicas de Adaptación al esfuerzo.
- Hidroterapia y Balneoterapia.
- Termoterapia.
- Crioterapia.
- Electroterapia.
- Magnetoterapia y Vibroterapia.
- Ergoterapia.
- Presoterapia.
- Hipoterapia y Fisioterapia Animal.
- Biofeedback.
- Isocinesia y técnicas de dinamometría instrumental.
- Técnicas Manuales Ortopédicas.
- Técnicas de Readaptación Respiratoria y Cardíaca.
- Técnicas de Reeducción Postural.
- Técnicas de Sofrología y Relajación.
- Técnicas de análisis de las capacidades funcionales y del gesto deportivo.
- Técnicas de Estimulación Física Intratisular.

H. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

. Prevención de lesiones

1. Inspección de la seguridad de las instalaciones.
2. Control de indumentaria, calzado y material deportivo.
3. Detecciones de situaciones de sobreuso mecánico y propuesta de corrección de las mismas.
4. Valoración funcional del sujeto, utilizando los diversos exámenes analíticos y globales del aparato locomotor y sistemas orgánicos relacionados.
5. Elaboración, aplicación y comprobación de programas de prevención, según aptitudes y nivel físico del individuo.
6. Análisis y optimización de los gestos deportivos y funcionales.

. Acción Terapéutica

1. Colaborar en los primeros auxilios del individuo en los casos que sea requerido para ello, o hasta la llegada de los facultativos correspondientes.
2. Equipamiento, custodia y utilización de los medios físicos y fungibles necesarios para el desarrollo de su labor profesional.
3. Recuperación funcional de las lesiones agudas o crónicas del individuo, hasta su total restablecimiento o adaptación de su función a las secuelas resultantes.
4. Actuación tras diagnóstico en lesiones musculares, tendinosas y articulares, agudas o crónicas, síndromes de alteración mecánica de cualquier articulación o segmento corporal, actuaciones pre y posquirúrgicas de cirugía articular, conservadora y/o reconstructiva.
5. Corrección de errores posturales y gestuales, mediante la aplicación de las técnicas específicas para ello.

AUTORES.-

BASAS GARCÍA, ANGEL

FUENTES GIL, SERGIO

GARCÍA MURO, FRANCISCO

GARCÍA PÉREZ, SERGIO

GARCÍA SÁNCHEZ, PABLO

MARTÍN URRIALDE, JOSÉ ANTONIO

SÁNCHEZ SÁNCHEZ, VÍCTOR