

Resultados de rehabilitación con Covid persistente

En noviembre de 2021, el secretario de Fundación Hefame, Carlos Fernández, y el director de RSC de la Federación de Fútbol de la Región de Murcia, Raúl RUIPÉREZ, firmaron un acuerdo para favorecer la rehabilitación de los deportistas federados afectados por covid persistente, poniendo a su disposición tratamientos de fisioterapia que les ayuden a superar posibles alteraciones físicas y cardio respiratorias derivadas de haber padecido Covid-19.



Tras seis meses de convenio los resultados obtenidos han sido muy favorables. A continuación se detalla en un informe dichos resultados :

SE HAN TRATADO UN TOTAL DE 5 PACIENTES DIAGNOSTICADOS DE COVID PERSISTENTE, DE LOS CUALES 3 SON ÁRBITROS DE FÚTBOL-FÚTBOL SALA Y DOS JUGADORES DE CATEGORIAS CADETE Y JUVENIL.

VENÍAN CON SÍNTOMAS DE ATROFIA DE LA MUSCULATURA RESPIRATORIA Y DÉFICIT DEL TONO POSTURAL POR EL TIEMPO QUE ESTUVIERON SIN PODER REALIZAR EJERCICIOS COMO AVD.

EL PERIODO DE TRATAMIENTO HA VARIADO DESDE LAS 3 SEMANAS DE TRATAMIENTO (2 PACIENTES), 5 SEMANAS (UN PACIENTE) Y 8 SEMANAS (DOS PACIENTES).

A TODOS ELLOS SE LES HIZO UNA ANAMNESIS PARA PODER REALIZAR UN BUEN DIAGNOSTICO DIFERENCIAL A NIVEL DE LA FISIOTERAPIA CARDIORESPIRATORIA EN LA QUE SE VALORÓ EL TRABAJO ACTIVO DE LAS ESTRUCTURAS AFECTADAS, Y A NIVEL GLOBAL COMO SE ENCONTRABAN EL RESTO DE ESTRUCTURAS OSTEOMUSCULARES (POR LA IMPORTANCIA DE QUE LOS PACIENTES SON JOVENES, DEPORTISTAS Y NO TENÍAN PATOLOGÍAS AÑADIDAS QUE COMPLICARÁN EL ENFOQUE DEPORTIVO PARA EL RETURN TO PLAY)

SU RECUPERACION SE HA DIVIDIDO EN DOS FASES PRINCIPALMENTE Y HAN TENIDO UNA DURACIÓN QUE VA DESDE LAS 3 SEMANAS HASTA LAS 8 (SEGÚN PACIENTE).

- REEDUCACIÓN RESPIRATORIA
- FORTALECIMIENTO MUSCULATURA INTERCOSTAL

REEDUCACIÓN RESPIRATORIA

AQUÍ SE LE REALIZÓ UN TRABAJO MANIPULATIVO DE LIBERACIÓN ESTRUCTURAL DEL MÚSCULO DIAFRAGMA. SE TRABAJÓ SOBRE SUS INSERCIÓNES MIOFASIALES Y DE FLEXIBILIZACIÓN DE LA PLEURA. SE ESTIMULÓ EL SISTEMA VEGETATIVO CON TÉCNICAS DIRECTAS SOBRE LAS CADENAS LATEROVERTEBRALES Y SOBRE EL SISTEMA PARASIMPÁTICO POR LA IMPORTANCIA DEL NERVIOS FRÉNICO Y NEUMOGÁSTRICO EN SU RECUPERACIÓN.

SE UTILIZÓ MATERIAL RESPIRATORIO COMO EL FLUTTER, KENDALL. TAMBIÉN SE UTILIZARON PAJITAS EN VASO DE AGUA TRABAJANDO A DIFERENTES INTENSIDADES.

FORTALECIMIENTO MUSCULATURA INTERCOSTAL

TRABAJO DE ESTABILIZACIÓN DE LAS DIFERENTES CINTURAS (ESCAPULAR, LUMBAR Y PÉLVICA) FRENTE A ESPEJO. PRIMERO A SOBRE PLANO ESTABLE Y LUEGO INESTABLE

TRABAJO SOBRE FITBALL (CAMBIANDO LOS PLANOS DE APOYO)

EJERCICIOS DE CORE CON TRX

TRABAJO CARDIOVASCULAR EN CINTA Y ELÍPTICA

SE ENSEÑÓ A REALIZAR UNA RESPIRACIÓN TORÁCICA Y ABDOMINAL PARA ACABAR TRABAJANDO CON EJERCICIOS HIPOPRESIVOS

SE MANDARON CARGAS DE TRABAJO PROGRESIVAS TANTO A NIVEL DE FORTALECIMIENTO COMO DE TRABAJOS DE CARRERA (SUPERVISADAS LAS CARGAS DE TRABAJO POR UN READAPTADOR DEPORTIVO)