

# RESULTADOS DE TERAPIA GRUPAL EN PISCINA PARA TRATAMIENTO DE RAQUIALGIAS

Lara Gallardo M.S. , Ramos Pelado A. B. , Ibáñez Ruíz M. C.

## Introducción

Como fisioterapeutas de atención primaria conocemos los beneficios de la terapia grupal en el tratamiento de las algias inespecíficas. Asimismo, somos conocedores de las propiedades del agua, que nos facilitan la ejecución de movimientos cuando nos encontramos en su seno. Nos decidimos a investigar sobre los efectos que tendría combinar ambas cosas.

## Objetivos

Demostrar si los beneficios de la terapia grupal son mayores si se realizan en el agua que en sala.

## Metodología

Acostumbrados a realizar tratamiento grupal de raquiálgias en sala nos planteamos la posibilidad de realizar la misma labor en el agua para aprovechar sus propiedades en nuestro favor y comparar resultados. Después de contar con la aprobación del ayuntamiento para disponer de las instalaciones municipales nos dispusimos a emprender nuestra investigación. Organizamos 2 grupos de 10 personas: uno realizó el tratamiento habitual en sala mientras que el otro recibió 2 sesiones semanales durante 5 semanas. La estructura de una sesión contenía:

- Un bloque de ejercicios flexibilizantes, integrado por ejercicios globales así como estiramientos específicos de los grandes grupos musculares.
- Un bloque de ejercicios de tonificación de los principales grupos musculares, prestando especial atención a abdominales y paravertebrales.

Las sesiones del grupo de piscina también incluían una fase de calentamiento fuera del agua, para preparar las articulaciones y evitar calambres una vez dentro de la piscina.



Antes de comenzar el tratamiento evaluamos a los pacientes acerca de su percepción del dolor, pidiéndole que lo clasificaran en: muy intenso, intenso, moderado, leve o ausencia de dolor.

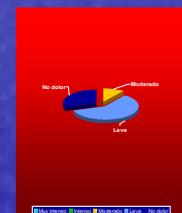
## Resultados

Al finalizar el tratamiento procedemos a evaluar los resultados.



Tratamiento en sala

Tratamiento en piscina



Si comparamos los 2 gráficos observamos que en los 2 grupos mejoró la percepción del dolor. Sin embargo, en el grupo de tratamiento en piscina apreciamos que la mejoría fue más sustancial, habiéndose logrado la eliminación completa del dolor en el 60% de los pacientes y disminuyéndolo hasta una intensidad leve en otro 30% frente a los resultados del tratamiento en sala, donde el 50% de los pacientes continuaba refiriendo una intensidad moderada de dolor.

## Conclusiones/discusiones

El tratamiento grupal en piscina consigue una mejora del dolor de espalda más sustancial que el tratamiento grupal en sala. Demostrado esto y puesto que no disponemos de las instalaciones para realizar los ejercicios en piscina sí que podemos recomendar a nuestros pacientes que combinen los ejercicios que les hemos enseñado en la sala con 2-3 sesiones semanales de tratamiento en piscina para optimizar sus beneficios.

## LICENCIA DE USO DE ESTE DOCUMENTO

El presente documento se presentó a la 1ª Jornada interhospitalaria de fisioterapia, celebrada el 11 de Noviembre de 2011 en el Hospital Universitario de Fuenlabrada (Madrid, España).

Usted es libre de:

- copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra
- Remezclar — transformar la obra
- hacer un uso comercial de esta obra

Bajo las condiciones siguientes:

- Reconocimiento — Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el autor o el licenciador (pero no de una manera que sugiera que tiene su apoyo o apoyan el uso que hace de su obra).
- Compartir bajo la misma licencia — Si altera o transforma esta obra, o genera una obra derivada, sólo puede distribuir la obra generada bajo una licencia idéntica a ésta.

Entendiendo que:

- Renuncia — Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso del titular de los derechos de autor
- Dominio Público — Cuando la obra o alguno de sus elementos se halle en el dominio público según la ley vigente aplicable, esta situación no quedará afectada por la licencia.
- Otros derechos — Los derechos siguientes no quedan afectados por la licencia de ninguna manera:
- Los derechos derivados de usos legítimos u otras limitaciones reconocidas por ley no se ven afectados por lo anterior.
- Los derechos morales del autor;
- Derechos que pueden ostentar otras personas sobre la propia obra o su uso, como por ejemplo derechos de imagen o de privacidad.
- Aviso — Al reutilizar o distribuir la obra, tiene que dejar bien claro los términos de la licencia de esta obra



<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/es/>