

MEJORAR LA MOVILIDAD

El ejercicio en casa, tan eficaz como en gimnasio tras un ictus

El entrenamiento clásico en casa, supervisado por un fisioterapeuta, obtiene los mismos resultados tras un ictus que el entrenamiento locomotor ayudado de cintas andadoras y sistemas de apoyo del peso corporal, según demuestra un estudio que se publica hoy en The New England.

Redacción - Jueves, 26 de Mayo de 2011 - Actualizado a las 00:00h.



|vota!

0 comentarios

compartir (¿qué es esto?)



El mayor trabajo estadounidense sobre terapia rehabilitadora tras un ictus concluye que el entrenamiento locomotor -que incluye la repetición de ciclos de marcha en la cinta de correr, combinado con sistemas de apoyo del peso corporal manuales o robóticos- no es superior al ejercicio progresivo, realizado en casa bajo la supervisión de un fisioterapeuta. "Los resultados de este estudio indican que una terapia más cara y con tecnología de vanguardia no es superior a un entrenamiento intensivo hecho en casa", asegura Walter Koroshetz, subdirector del Instituto Nacional de Enfermedades Neurológicas e Ictus de los NIH estadounidenses, que han llevado a cabo este trabajo. Pamela W. Duncan, de la Universidad de Duke, en Durham, es la primera firmante.

Un total de 408 pacientes participaron en el estudio; todos habían sufrido un ictus dos meses antes; cada uno fue asignado a un grupo diferente: el que recibió el entrenamiento locomotor con sistema de apoyo del peso corporal durante dos meses después del ictus; otro recibió ese entrenamiento a los seis meses del ictus, y un tercero participó en un programa de ejercicios en casa supervisado por un fisioterapeuta a los dos meses del accidente cerebrovascular.

Al año, el 52 por ciento de los pacientes habían aumentado su capacidad para andar, así como una mejora en su calidad de vida. No se registraron diferencias significativas entre el grupo que inició precozmente el entrenamiento locomotor y el grupo entrenado en casa, ni entre estos últimos y los que empezaron el entrenamiento locomotor más tarde. De hecho todos registraron mejoras similares al cabo del año, independientemente de que empezaran antes o después el entrenamiento o de la gravedad de la lesión de la que partieron. "Estamos contentos con estos resultados; la terapia en casa es más práctica y accesible", comenta Duncan.

(New Engl J Med 2011; 364: 2.026-36).

VISTA:

[MÁS TEXTO](#)[MÁS VISUAL](#)