



Razonamiento clínico en kinesiología y fisioterapia: encuentro internacional
Chile-Colombia

Intervención kinésica en el usuario con dolor crónico musculoesquelético

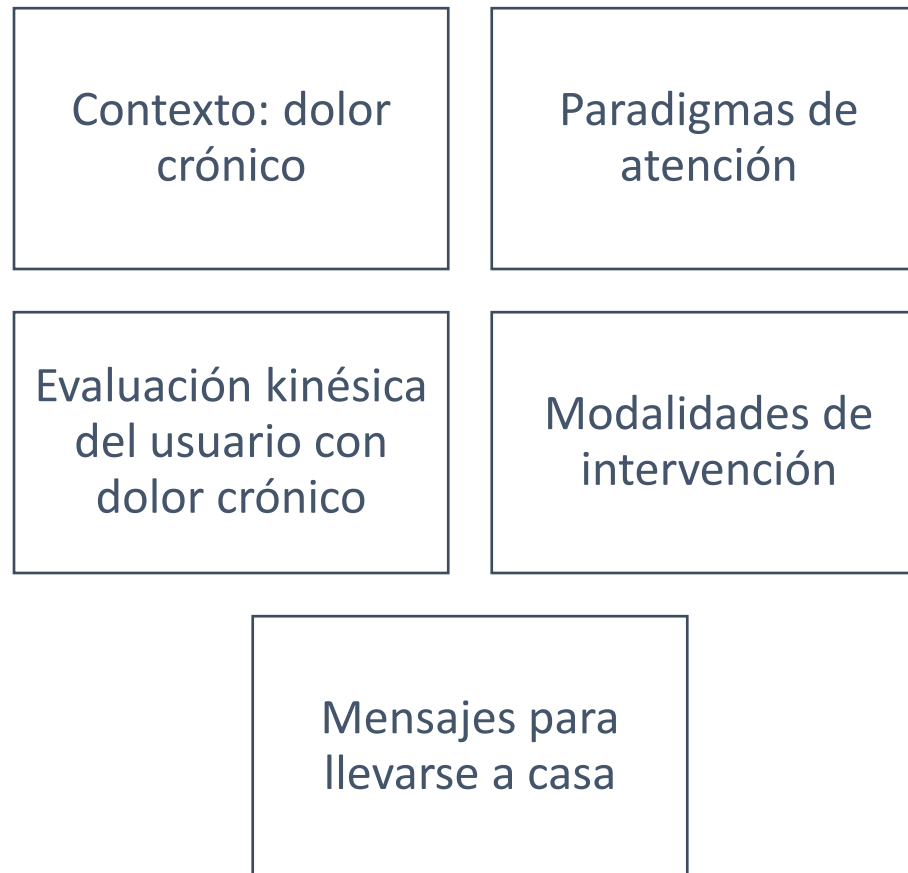
Juan Guerrero Henríquez (Klgo, Mg)

juan.guerrero@uantof.cl

Universidad de Antofagasta

Octubre, 2021

Contenidos



Contexto

Razonamiento clínico en kinesiología y fisioterapia: encuentro internacional
(Octubre, 2021)

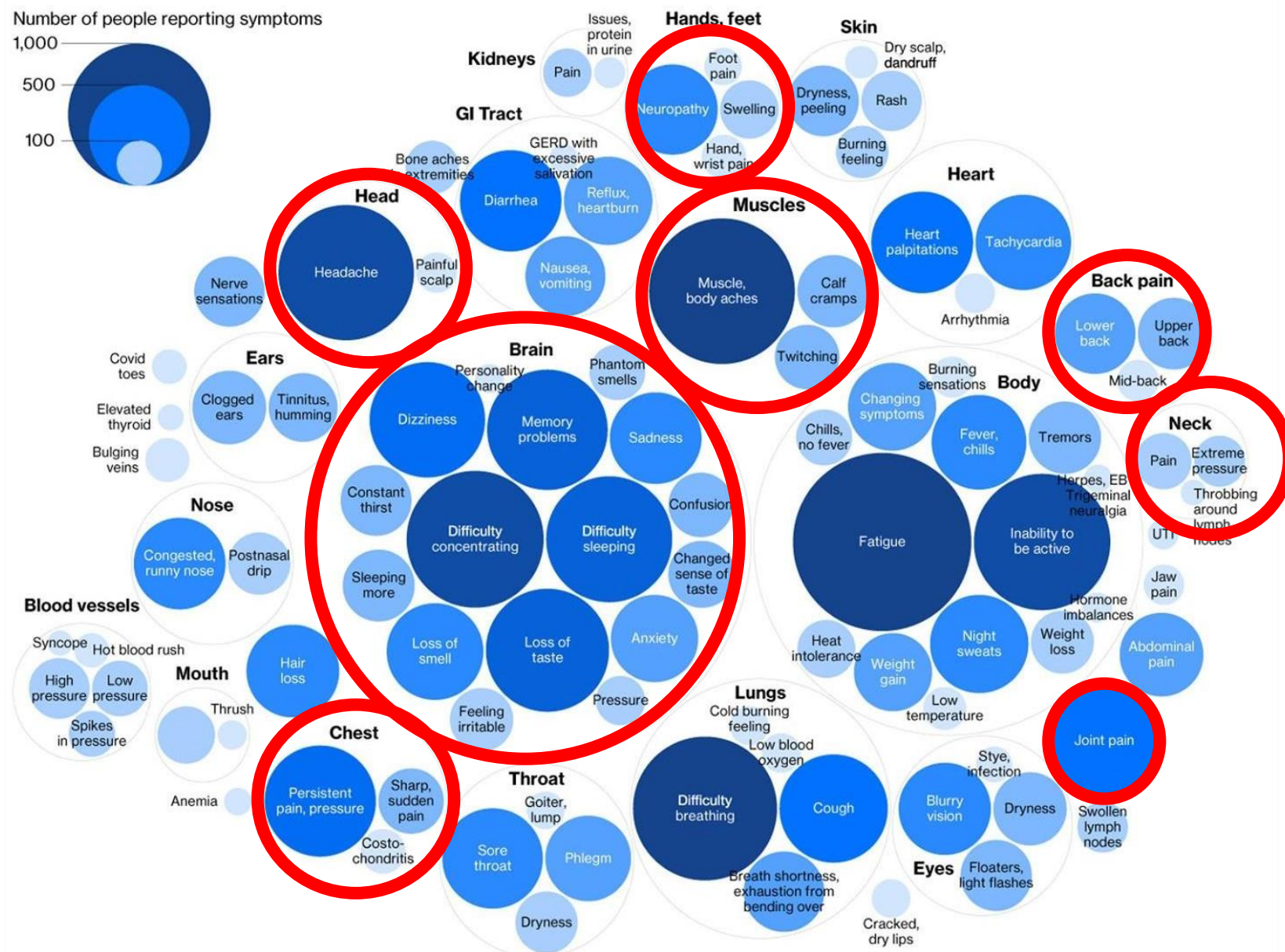


1.5

Billones

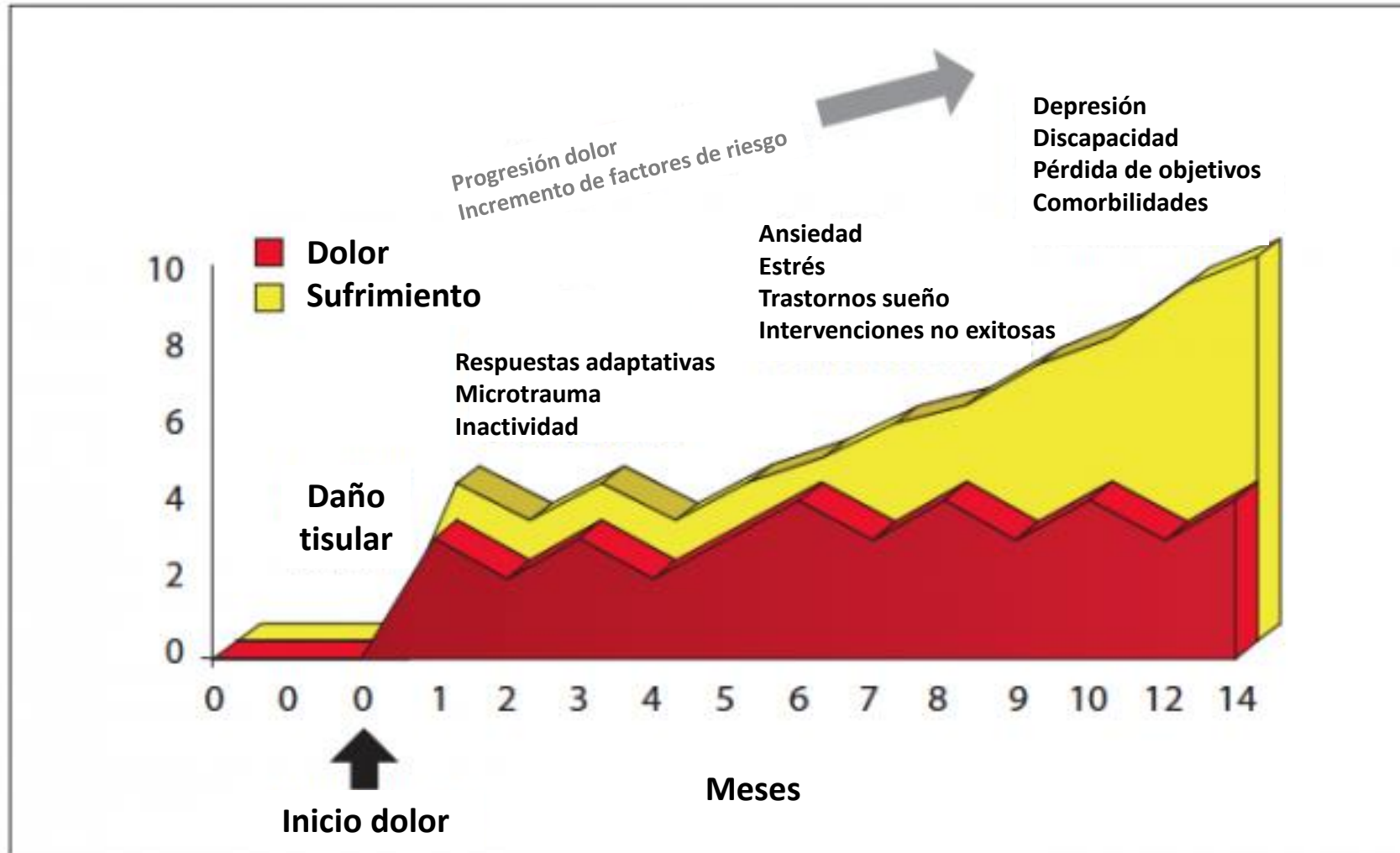
de personas viven con
dolor crónico en el
mundo

Los sobrevivientes
de COVID 19 han
reportado síntomas
a largo plazo



Source: July 25 Covid-19 "Long-Hauler" Symptoms Survey Report,
Indiana University School of Medicine and Survivor Corps

BloombergOpinion



Friction et al. (2017) *Practical Pain Management*

Recomendaciones para el manejo del dolor crónico

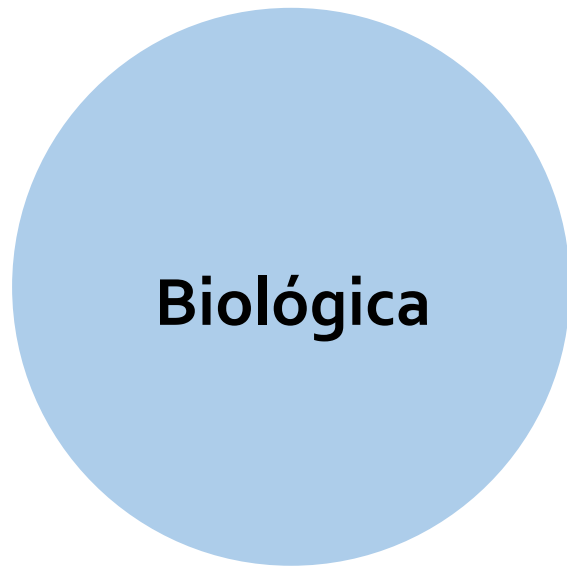
Lin et al. (2019) *British Journal of Sports Medicine*



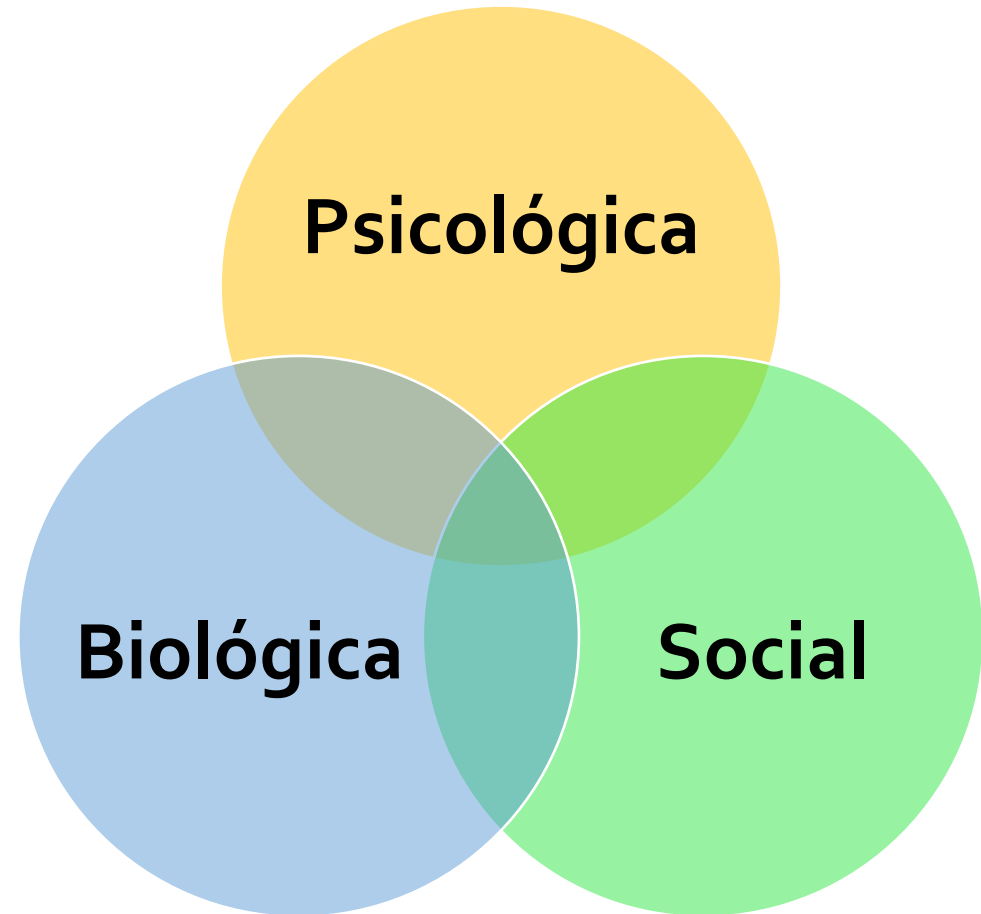
Paradigmas de atención

Razonamiento clínico en kinesiología y fisioterapia: encuentro internacional
(Octubre, 2021)

Paradigmas de atención kinésica

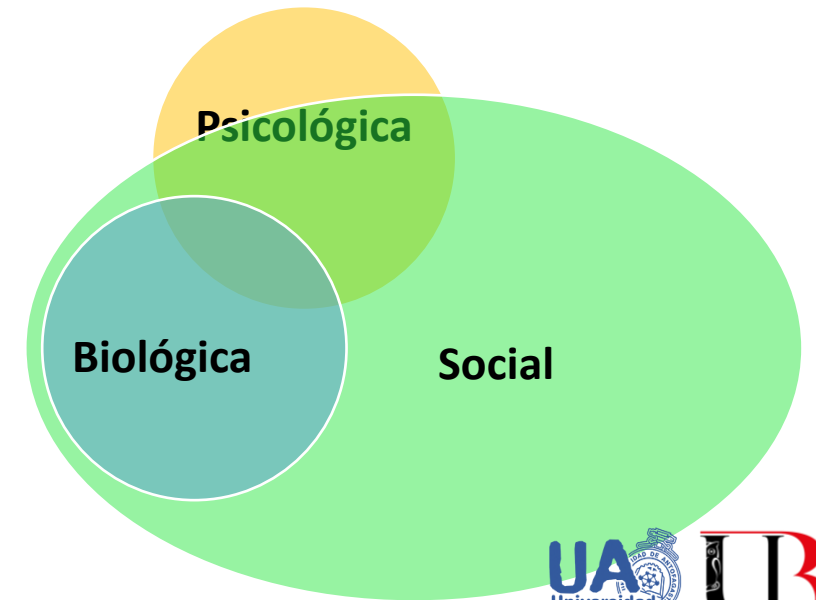
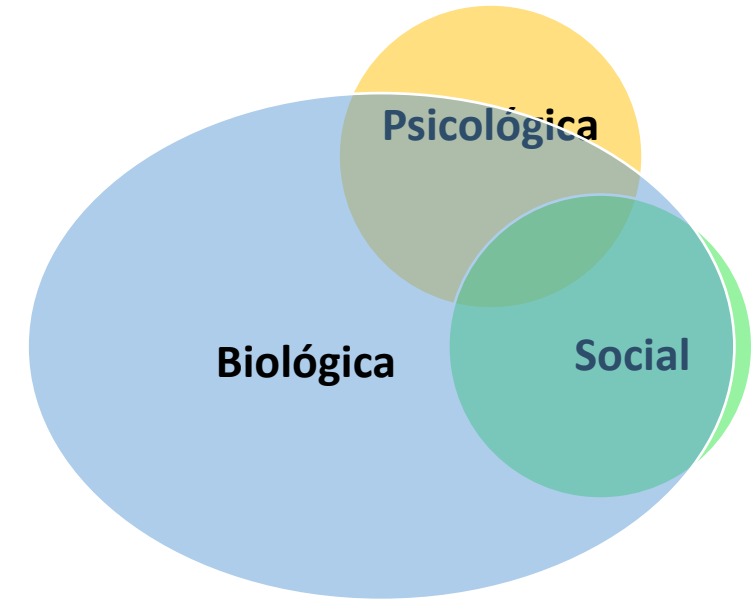
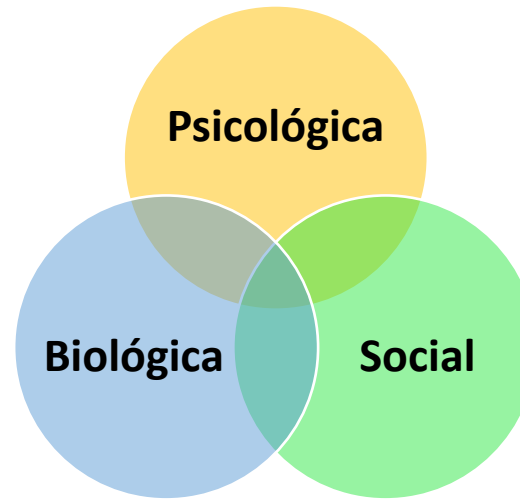
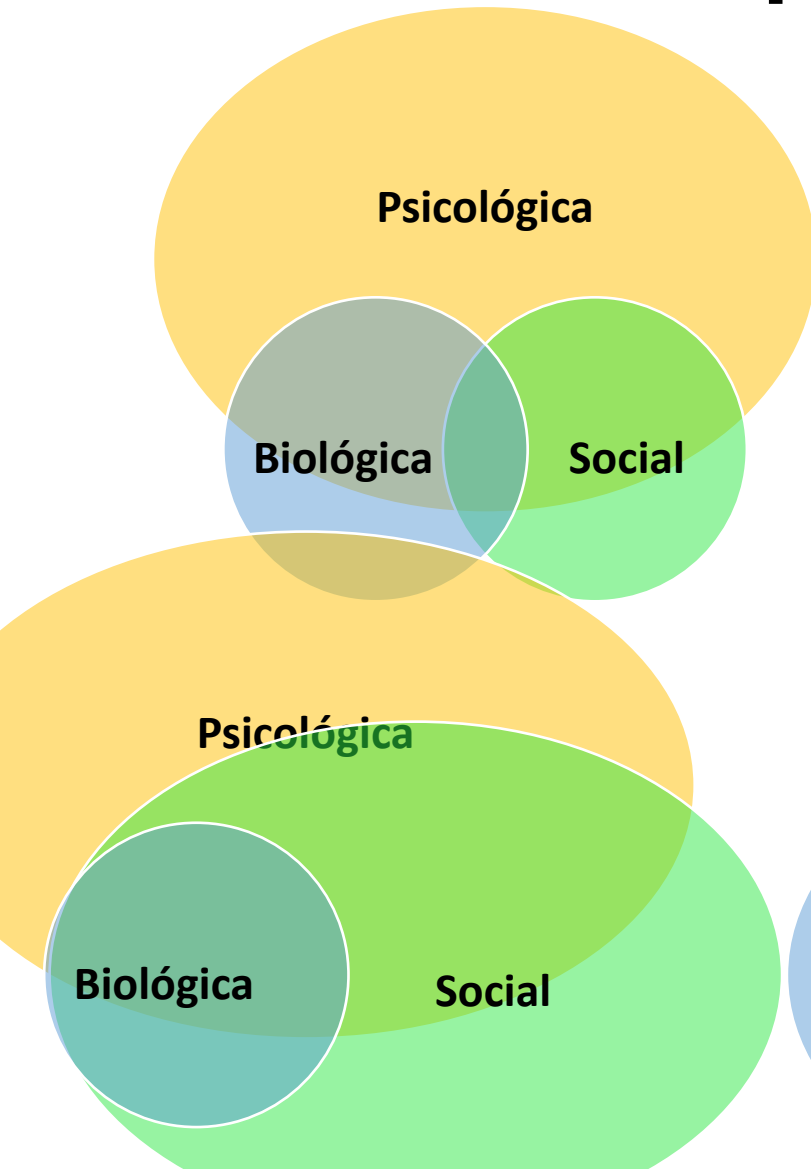


Modelo biomédico



Modelo biopsicosocial

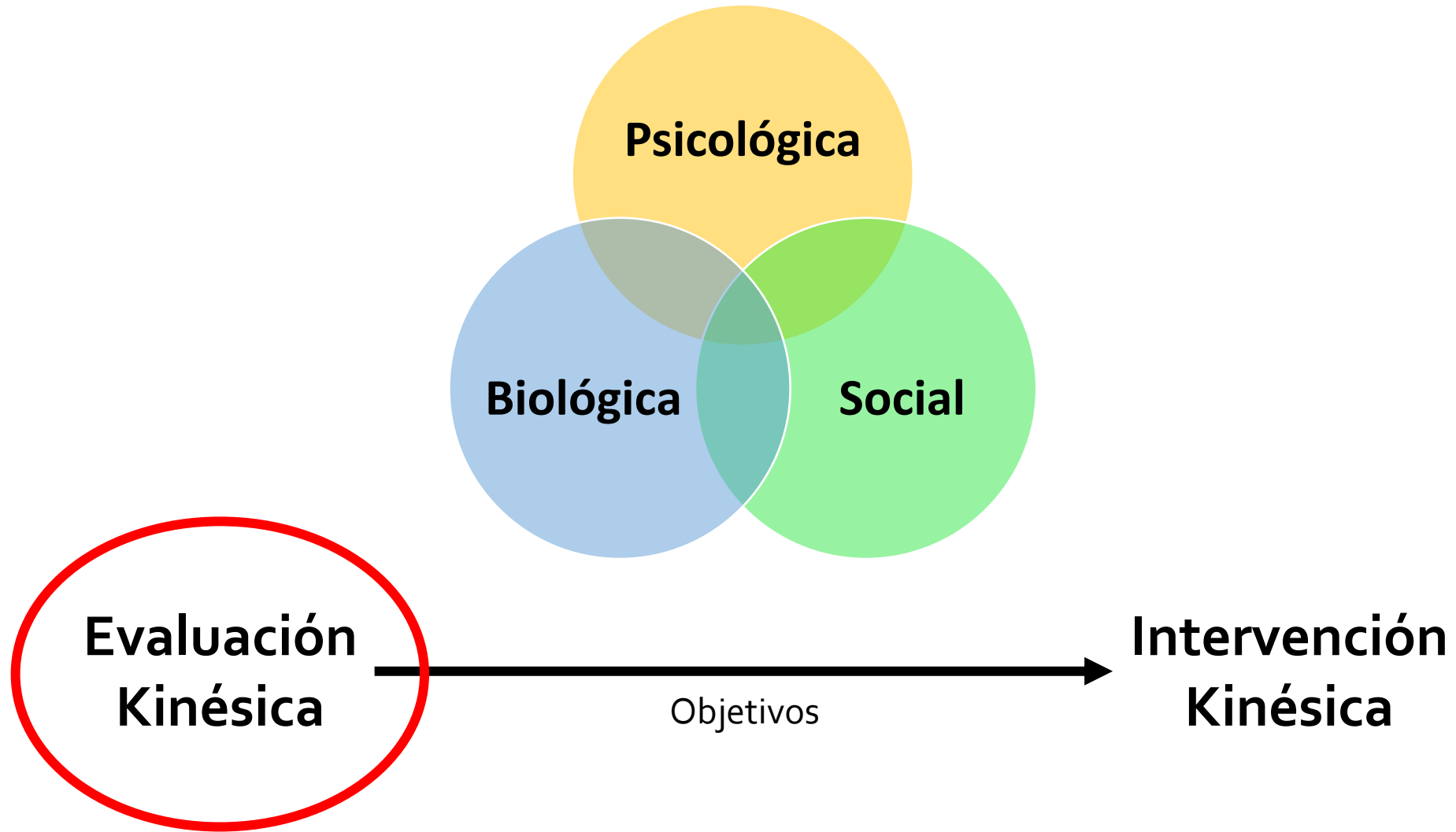
Modelo biopsicosocial (razonamiento)



Razonamiento clínico en kinesología y fisioterapia: encuentro internacional (Octubre, 2021)

Evaluación kinésica

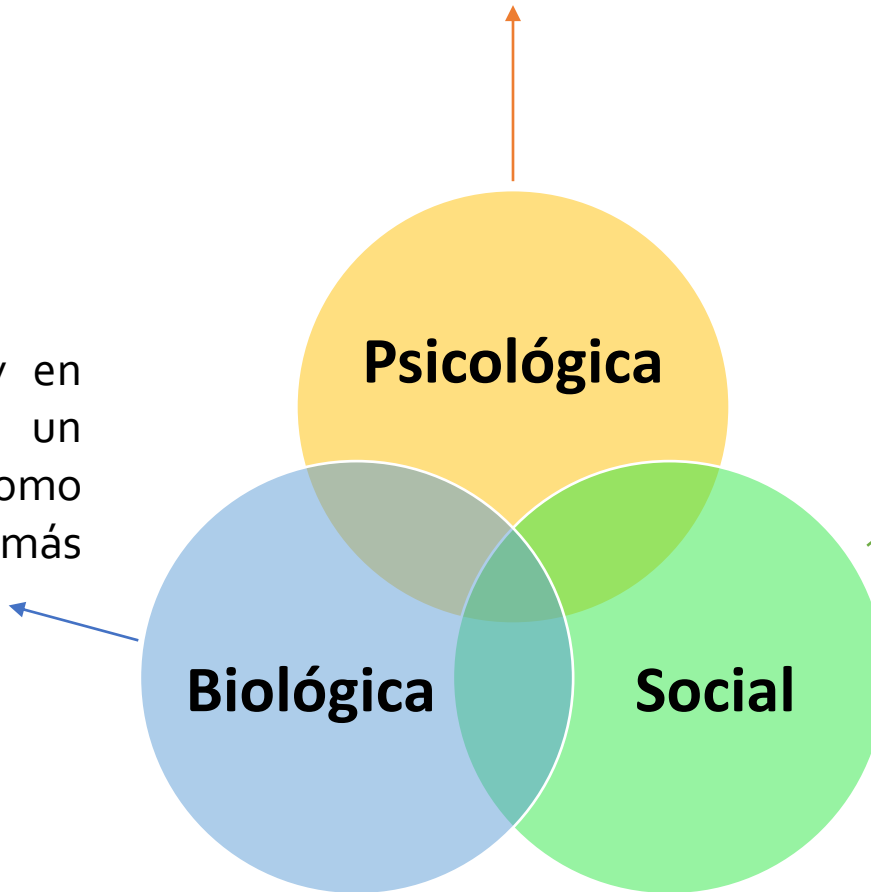
Razonamiento clínico en kinesiología y fisioterapia: encuentro internacional
(Octubre, 2021)



Anamnesis

¿Cómo afecta mentalmente el dolor al usuario? ¿Hay signos de catastrofización o ansiedad?

¿Qué patología se presenta y en qué grado? ¿Es necesario un tratamiento más invasivo, como una cirugía? ¿Se deben solicitar más exámenes?

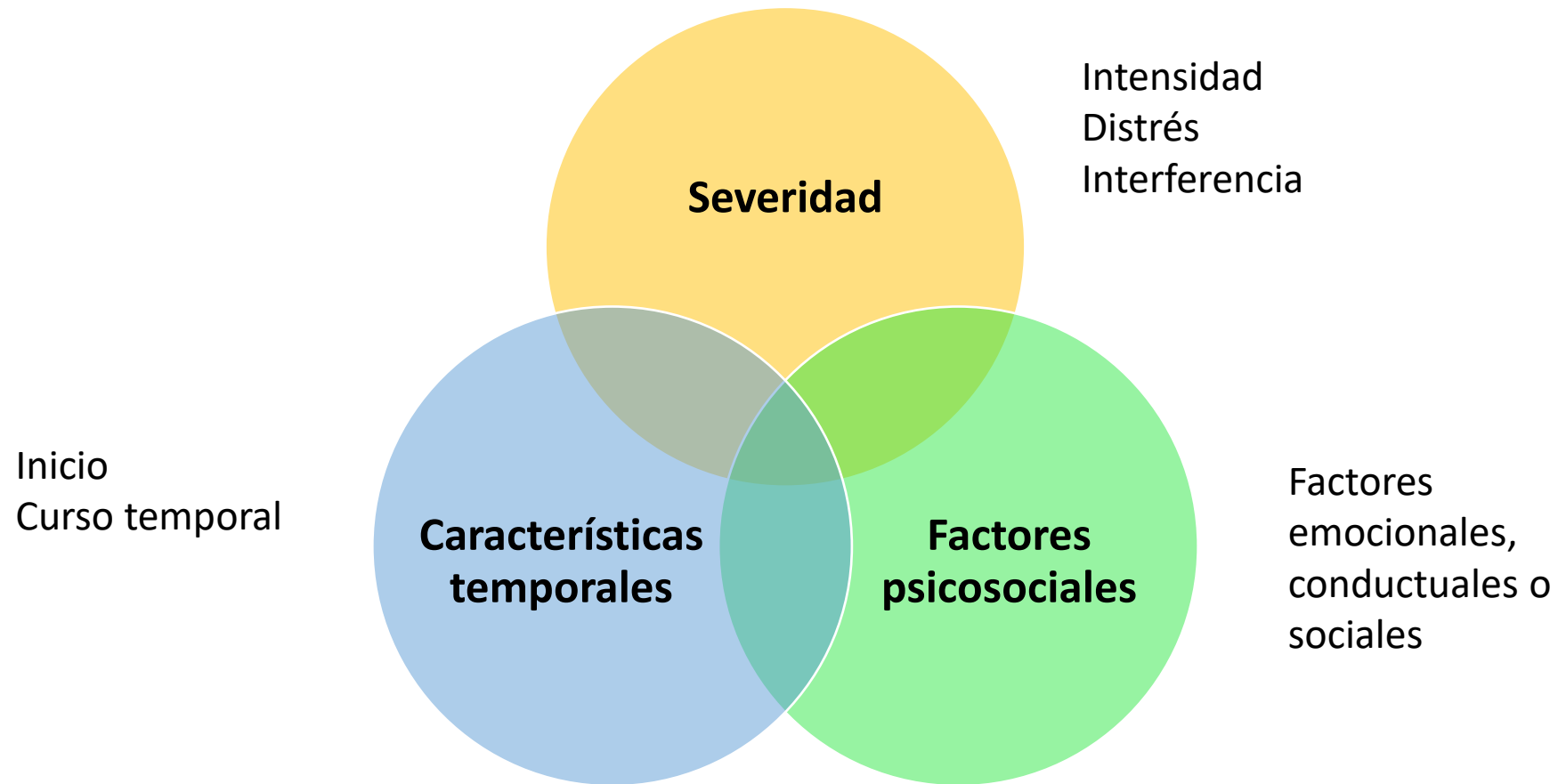


¿Cómo afecta el ambiente al usuario? ¿Hay problemas sociales en temas de vivienda, poco soporte familiar y preocupaciones relacionadas con el trabajo?

Semmons J. The role of physiotherapy in the management of chronic pain. 2016

Razonamiento clínico en kinesiología y fisioterapia: encuentro internacional (Octubre, 2021)

Evaluación kinésica (recomendaciones de evaluación)

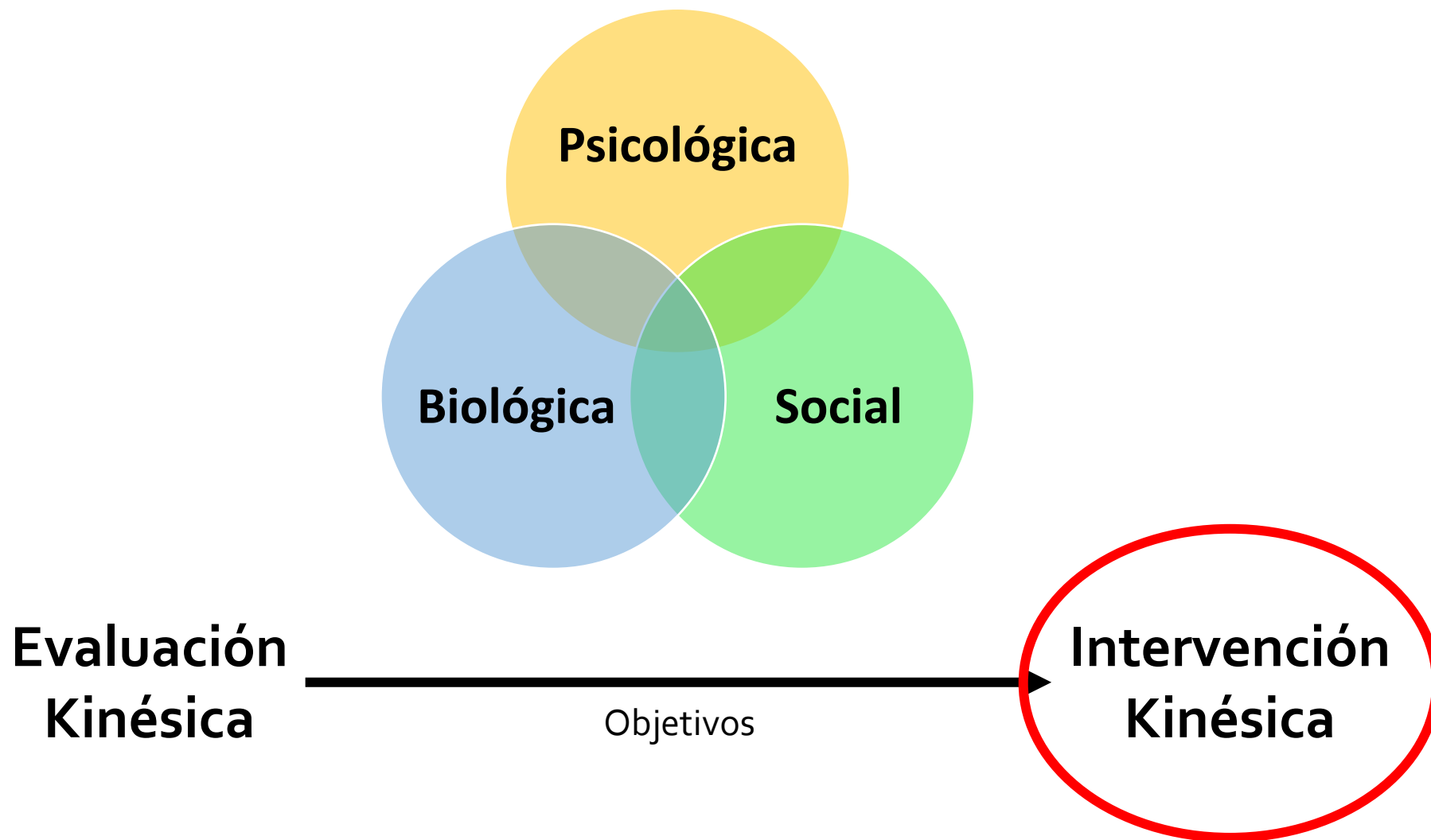


Treede RD. Chronic pain as a symptom or a disease: the IASP Classification of Chronic Pain for the International Classification of Diseases (ICD-11). 2019

Razonamiento clínico en kinesiología y fisioterapia: encuentro internacional (Octubre, 2021)

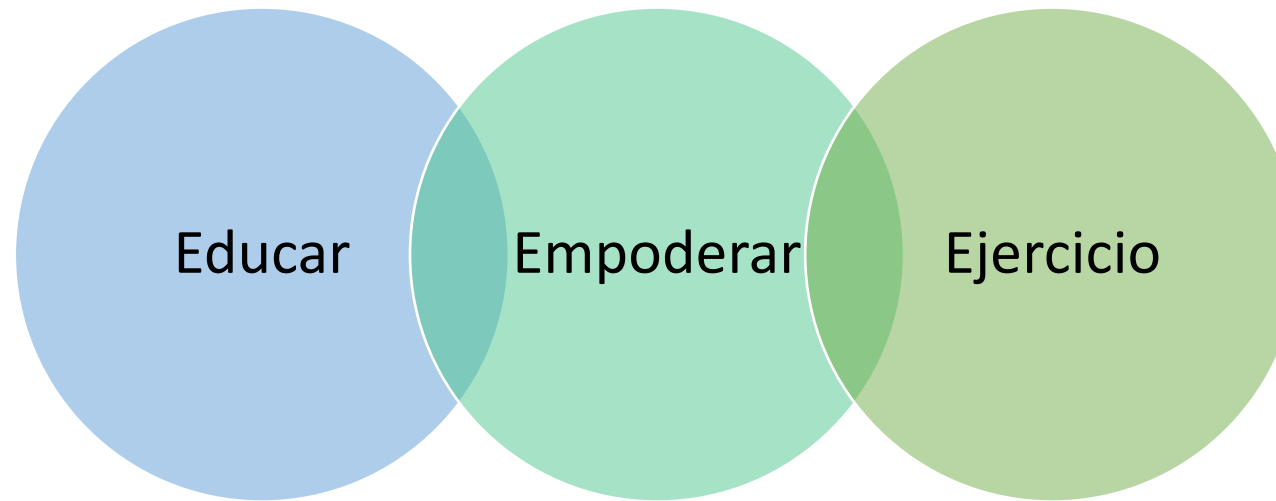
Intervención kinésica

Razonamiento clínico en kinesiología y fisioterapia: encuentro internacional
(Octubre, 2021)



Intervención kinésica

EEE

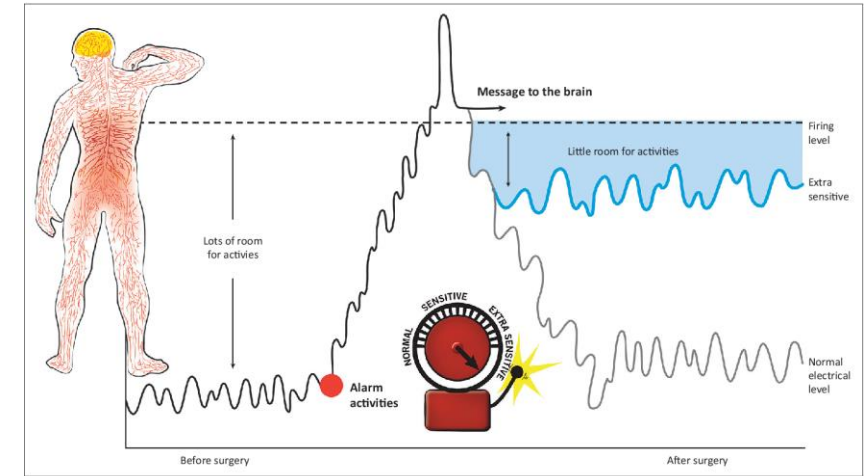
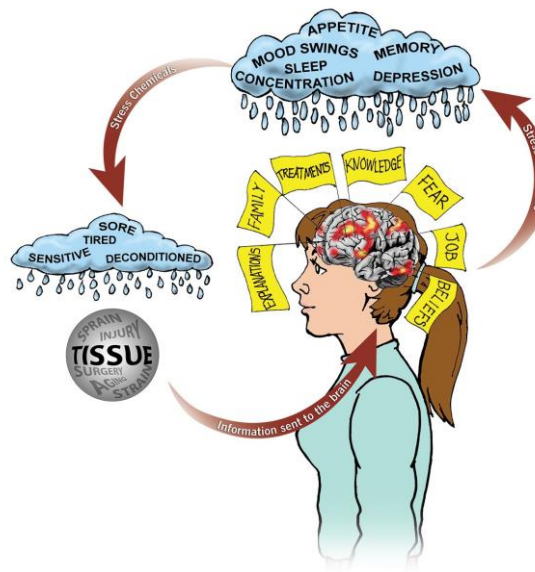


Semmons J. The role of physiotherapy in the management of chronic pain. 2016

Razonamiento clínico en kinesiología y fisioterapia: encuentro internacional (Octubre, 2021)

Intervención kinésica

Educar



Source: Louw, A., 2012, Your nerves are having back surgery, OPTP, Minneapolis, MN
FIGURE 1: Example of picture to explain 'extra-sensitive alarm'.

Key Messages

6 pain is normal
pain can be weird though
pain moves, pain changes and you may not feel like yourself. It seems weird but that's normal for pain

7 you are strong and adaptable
finding the right stimulus
you can change, you are stronger than you think

8 you can respond positively to stress
stress is what causes us to adapt. It's not always bad and we have the ability to adapt throughout our life

9 altered function is poorly related to pain
weakness, anatomy, posture and strength play a much smaller role in pain than most think

10 you don't need fixing
no movements should be off limits forever
doing the things you are missing can help recovery even before your pain is "fixed"

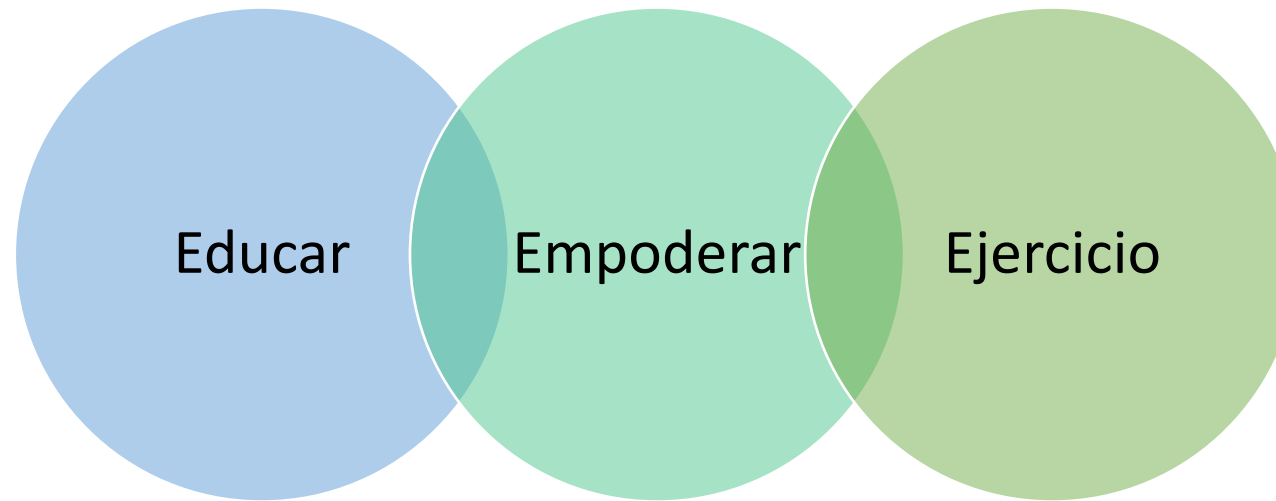
Intervención kinésica

Empoderar



Intervención kinésica

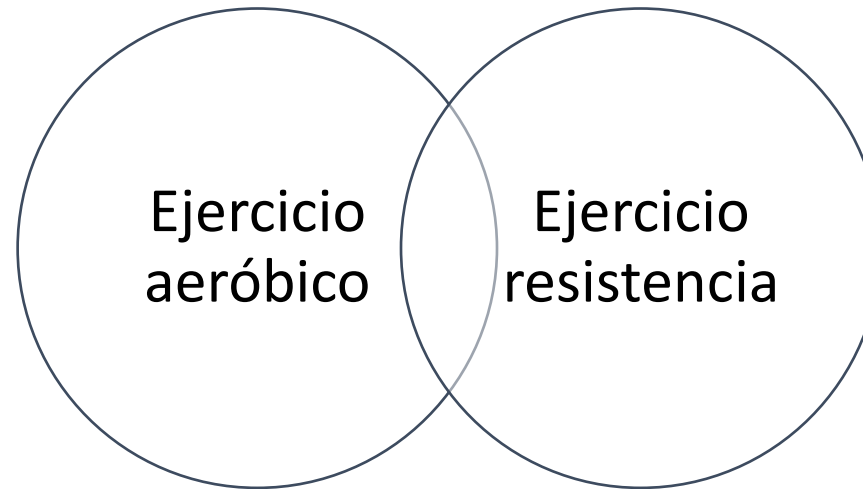
EEE



Semmons J. The role of physiotherapy in the management of chronic pain. 2016

Razonamiento clínico en kinesiología y fisioterapia: encuentro internacional (Octubre, 2021)

Recomendaciones



Recomendaciones

Intensidad (FC máxima)

Leve (40-55%); moderada (55-70%);
alta (70-90%)

Frecuencia

>2 veces por semana

Tiempo

20-60 minutos

Progresión (Borg)

Incrementar duración antes de intensidad



Ejercicio
aeróbico

Recomendaciones

Ejercicio resistencia

Intensidad (RM)

Leve (40-60%); moderada (60-70%); alta (>70%)

Frecuencia

>2 veces por semana

Tiempo

1-2 series de 15-20 repeticiones (intensidad leve-moderada)

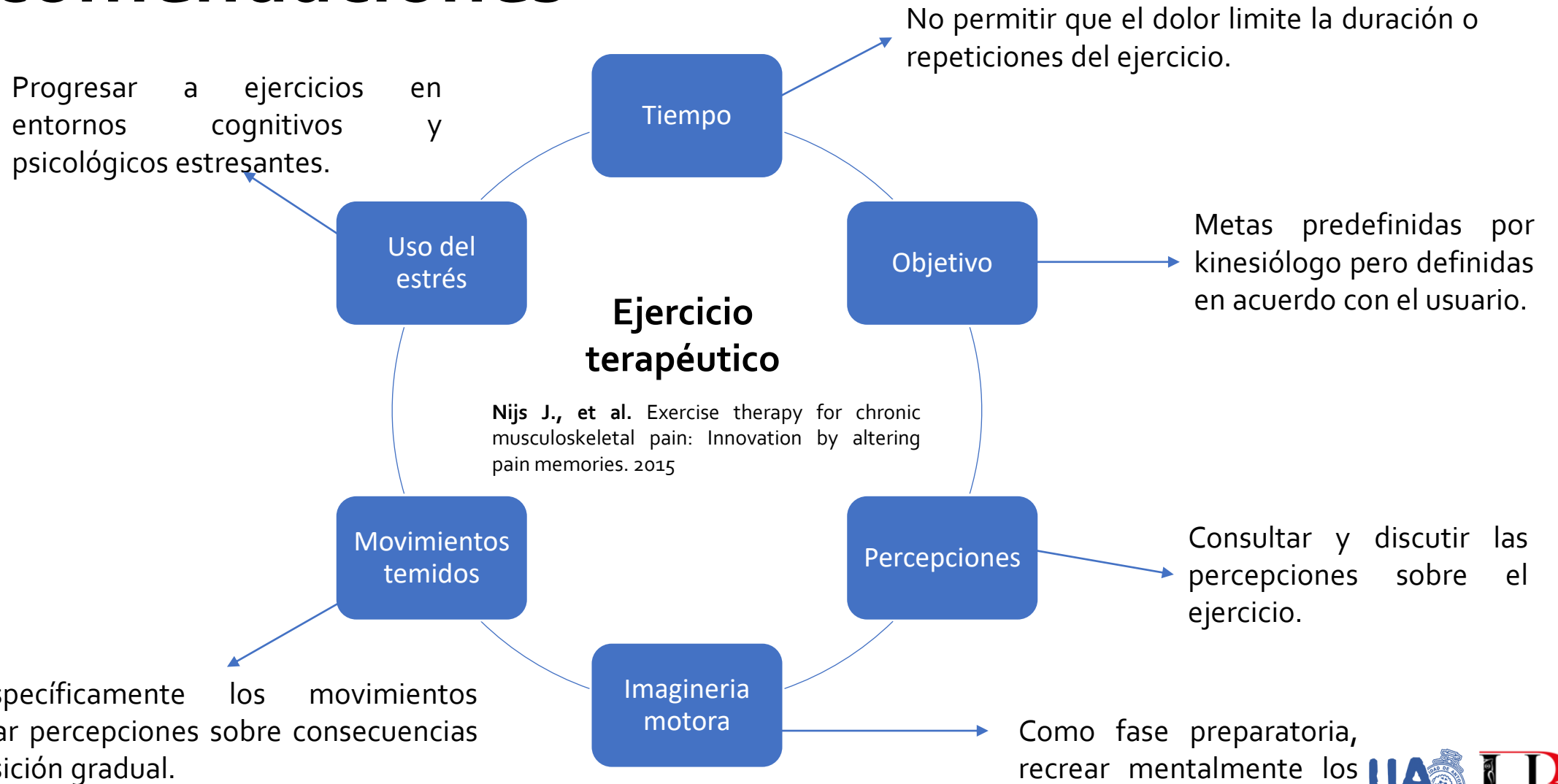
1-2 series de 8-12 repeticiones (intensidad alta)

Progresión (Borg)

Incrementar repetición antes de intensidad



Recomendaciones



Mensajes para llevarse a casa

Razonamiento clínico en kinesiología y fisioterapia: encuentro internacional
(Octubre, 2021)



Gracias por su atención



Razonamiento clínico en kinesiología y fisioterapia: encuentro internacional
Chile-Colombia