

Efectividad de un programa de ejercicios propioceptivos para la mejora del equilibrio en personas mayores

Autores: Domínguez-Vera P, PT, MSc.



Objetivos

El propósito de este estudio piloto fue evaluar la efectividad en relación con los índices de estabilidad del equilibrio, de una intervención fisioterapéutica consistente en la realización de un programa de ejercicios propioceptivos en personas mayores sanas.).

Material y método

La muestra de este trabajo está constituida por 22 sujetos, de los cuales 13 eran mujeres y el resto hombres., distribuidos de forma aleatoria en: grupo experimental (GE) 11 sujetos y grupo control (GC) 11 sujetos. Ambos grupos (GC y GE), realizaron un programa de actividad física convencional, de una semana de duración. El GE realizó un programa de ejercicios propioceptivos tras las sesiones actividad física convencional. Las mediciones de las variables índice de **estabilidad antero-posterior (APSI)**, índice de **estabilidad medio-lateral (MLSI)**, **índice de estabilidad global (OSI)**, test riesgo de caída (TFR) y grado de confianza ante la realización actividades de la vida diaria que contengan riesgo de pérdida de equilibrio (ABC) se realizaron pre-intervención y post-intervención en cada sujeto, generando un total de **286 mediciones**.

Resultados

Se encontraron cambios estadísticamente significativos entre el grupo que realizó el programa de ejercicios propioceptivos y el grupo control en las variables APSI, $p=0.005$ (IC 95%: 0,19; 0,84); en la variable MLSI, $p=0.003$ (IC 95%: -0,19; 0,73) y en la variable OSI, $p=0.007$ (IC 95%: 0,17; 0,84) para $p<0,05$. En las demás variables estudiadas, como son la ABC y el TFR, no se encontró ningún cambio estadísticamente significativo, $p>0.05$.

Discusión

Los hallazgos corroboran que el procedimiento mediante las sesiones de actividad física convencional seguidas de ejercicios propioceptivos es relevante respecto al grupo control que no realiza dichos ejercicios. Entendemos que son de mejora puesto que el índice de estabilidad antero-posterior, medio-lateral y global disminuye. Entendiéndose como una disminución del valor en grados de desplazamiento en el plano sagital, plano frontal y suma de estos; extrapolado a los efectos en la clínica, podemos decir que contribuye a una mejora del equilibrio.

Estos hallazgos podemos corroborarlos con los obtenidos por otros investigadores que emplean otros métodos de mejora del equilibrio. El estudio de Brouwer et al 2003, obtuvo que la variable fuerza no difirió entre los grupos, pero se asoció con la capacidad de cambiar el centro de gravedad corporal en relación al índice de estabilidad antero-posterior. El estudio de E. Cakar et al 2010, examinó la eficacia de un programa de ejercicios combinados con saltos para mejorar el equilibrio y la calidad de vida de personas mayores institucionalizadas. El resultado fue una mejora estadísticamente significativa en el grupo experimental sobre las variables: índice de estabilidad antero-posterior, índice de estabilidad medio-lateral, índice de estabilidad global y test riesgo de caída.

Conclusiones

Estos resultados sugieren que la actividad física convencional suplementada con un programa de ejercicios propioceptivos mejora los índices de estabilidad antero-posterior, medio-lateral y global. En definitiva, se produce una mejora de la capacidad de equilibrio..

Keywords: Physical therapy, proprioception, old adults, postural balance, exercise program

