Cuanto antes mejor: ejercicio físico post fractura vertebral

Categoría: Publicaciones destacadas
Publicado: Miércoles, 18 Junio 2025 16:09
Escrito por: Sofia
Visitas: 3993

Este consenso analiza la importancia y el tipo de actividad física recomendada luego de una fractura vertebral.

Ejercicio y actividad física después de una fractura vertebral osteoporótica

Exercise and physical activity after an osteoporotic vertebral fracture

Mateo Ponzano y col. British Journal of Sports Medicine. 2023

Disculpe su navegador web no soporta audios.
Descargar Ejercicio y actividad física después de una fractura vertebral osteoporótica

Puntos de interés: Este trabajo resume los resultados de un consenso internacional de expertos creado por fisioterapeutas, endocrinólogos, geriatras y deportólogos de Norteamérica, Asia, Europa y Oceanía sobre la evidencia existente en relación con el ejercicio luego de una fractura vertebral.

Evidencia sobre el beneficio del ejercicio luego de una fractura vertebral:

- Existe evidencia de moderada calidad que muestra que **el ejercicio mejora el rendimiento físico** (diferencia media en la puntuación del tiempo para levantarse y caminar de −1,09 segundos, IC 95 % â 1,78 a â 0,40; 139 participantes, 3 estudios) **y puede mejorar la calidad de vida**, pero los efectos sobre resultados como caídas, fracturas y dolor son inciertos.
- Muchas fracturas vertebrales ocurren como resultado de una caída. Si bien no hay evidencia directa de que el ejercicio puede prevenir caídas en personas con fractura vertebral, si existe gran evidencia basada en ensayos controlados aleatorizados en adultos de la población general.
- **En adultos mayores de 50 años que entrenan el equilibrio, tareas funcionales, coordinación o patrones de marcha, se ve una reducción de la tasa de caídas** (relación de tasas 0,76, IC 95%: 0,70 a 0,81; 7920 participantes, 39 estudios) y del número de personas que sufren una caída (riesgo relativo 0,87, IC 95% 0,82 a 0,91; 8288 participantes, 37 estudios).

Phoca PDF

- Cuando los ejercicios de equilibrio y el entrenamiento funcional fueron realizados al menos 3 horas por semana, se redujo la tasa de caídas en un 42% en adultos >65 años en comparación con el grupo control. **Los ejercicios para mejorar el control anticipatorio, la estabilidad dinámica, los límites de la estabilidad funcional, el control reactivo y la flexibilidad fueron los más efectivos en reducir caídas.**

Implicancias para la práctica clínica. Consenso de expertos para mejorar el manejo de las fracturas vertebrales:

- Existe consenso sobre la importancia de **evitar el reposo en cama y los elementos ortopédicos o limitarlos a los primeros días post fractura** en caso de dolor severo.
- Los profesionales de la salud debemos alentar al paciente a **retomar sus tareas diarias lo antes posible** y dar consejos para una **movilidad segura** como por ejemplo: **flexionar caderas** (bisagra de cadera), **rodillas y tobillos al inclinarse hacia adelante**, dar un paso para girar en lugar de torcerse y **repartir el peso en ambas manos** y mantener el peso cercano al cuerpo (ej. al cargar bolsas de compras)
- Los pacientes con fractura vertebral pueden ser heterogéneos con respecto a edad, comorbilidades, estado físico y riesgo de nuevas fracturas, por lo que se aconseja **consultar a un experto en terapia física** para trazar un programa de ejercicios individualizado. Este enfoque no siempre tiene un correcto financiamiento por parte del sistema de salud.
- En el Cuadro 1 se resumen los ejercicios recomendables a partir de las 4 a 12 semanas de la fractura vertebral.
- **Luego de las 12 semanas, cuando la fractura se encuentra generalmente curada, se puede introducir ejercicios para fortalecer trenes superior e inferior.** Focalizando primero en una técnica correcta y luego progresar a una intensidad moderada (ej 8 a 12 repeticiones al 70-80% del máximo estimado de la primera repetición).

Cuadro 1. Ejercicios luego de una fractura vertebral recomendados 4 a 12 semanas luego de una fractura

Mejorar la resistencia de los extensores de la espalda

Nivel inicial

Presionar suavemente la cabeza en posición supina contra el suelo, la cama o una superficie firme (como si quisiera dejar la huella en la

Phoca PDF

arena)

Presionar hombros en posición supina contra el suelo, la cama o una superficie firme (como haciendo impresión en la arena).

Extensión de tronco en decúbito prono.

Extensión de cadera y pierna en decúbito supino, "presionando" toda la pierna contra el suelo, la cama o una superficie firme.

Intermedio

Cabeza hacia la pared en posición de pie.

Extensión de tronco en decúbito prono.

Avanzado

En posición de cuadrupedia elevar pierna y brazo contrario (Con elementos de apoyo de ser necesario)

Mejora la movilidad de los hombros y estabilizar cintura escapular

Flexión del hombro en decúbito supino, rotación interna/externa o de pie, de espaldas a la pared, flexión de hombros.

Retracción de la escápula (posición sentada con las manos detrás de la cabeza y los codos apuntando hacia lados).

Flexiones de pared.

Mejorar el equilibrio

Control anticipatorio y estabilidad dinámica.

Elevación del talón.

Caminar sobre las puntas de los pies o los talones.

Caminar de lado.

Caminar en tándem.

Sentarse y ponerse de pie.

Toque con una sola punta de pie en escalón

Phoca PDF

Límites de estabilidad funcional.

Cambiar el peso en todas las direcciones mientras está de pie (inclinándose hacia un lado, hacia atrás, hacia adelante).

Alcanzar objetos en diferentes direcciones.

Control reactivo.

Moverse mientras se está de pie sobre una superficie inestable

Copyright 2025. Endoweb.net

Phoca PDF