

GOBIERNO DE NAVARRA

DESARROLLO ECONÓMICO

DERECHOS SOCIALES

HACIENDA Y POLÍTICA FINANCIERA

PRESIDENCIA, FUNCIÓN PÚBLICA,  
INTERIOR Y JUSTICIA

RELACIONES CIUDADANAS E  
INSTITUCIONALES

EDUCACIÓN

**SALUD**

CULTURA, DEPORTE Y JUVENTUD

DESARROLLO RURAL, MEDIO  
AMBIENTE Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

## Salud inicia un programa piloto de fisioterapia grupal en centros de salud para dolor lumbar, cervical y de hombro de baja complejidad

*Una veintena de pacientes seleccionados desde los centros de Buztintxuri, San Jorge, Rochapea, Txantrea, Ansoáin, Berriozar y Orkoien participan en los cuatro primeros talleres*

Martes, 13 de marzo de 2018

El Servicio Navarro de Salud-Osasunbidea ha iniciado un programa piloto de fisioterapia grupal en centros de Atención Primaria, basado en la organización de talleres de higiene postural y ejercicio físico terapéutico para personas con patología musculoesquelética de baja complejidad localizada en el hombro, cervicales y lumbares.



El consejero habla con una de las participantes en el programa.

El centro de salud de Buztintxuri acoge los primeros cuatro talleres organizados en el marco de este programa, en los que participan una veintena de pacientes procedentes de las zonas básicas de salud del propio barrio pamplonés de Buztintxuri, San Jorge, Rochapea, Txantrea, Ansoáin, Berriozar y Orkoien, desde las que se atiende a una población de más de 80.000 habitantes.

El consejero de Salud, Fernando Domínguez, ha visitado hoy una de las sesiones de fisioterapia, acompañado del director de Asistencia Sanitaria al Paciente, Alfredo Martínez, la gerente de Atención Primaria, Santos Induráin, el jefe de la Unidad de Enfermería de Rehabilitación II del Complejo Hospitalario de Navarra (CHN), David Hernández, y la fisioterapeuta Tamara Comas, dependiente también de esta unidad.

La organización de estos talleres de fisioterapia grupal forma parte de los nuevos servicios y programas de rehabilitación y prevención de la discapacidad contemplados en el Plan de Mejora de la Capacidad Funcional 2017-2020, promovido por el Departamento de Salud con el objetivo de adecuar el manejo de procesos de baja complejidad hacia el autocuidado y la capacidad resolutoria de Atención Primaria.

Como primera medida, se contempla una mayor accesibilidad a la rehabilitación de baja complejidad de pacientes con dolor lumbar, cervical y de hombro incrementando el número de talleres de fisioterapia grupal y facilitando el acceso a los mismos, mediante la prescripción directa de

este tipo de tratamiento desde los centros de Atención Primaria. Se busca también reducir la variabilidad de práctica clínica, derivando también desde el propio servicio de Rehabilitación a estos talleres a pacientes que cumplan los criterios definidos.

Los objetivos del plan son, por una parte, mejorar la calidad y la accesibilidad de los recursos de atención rehabilitadora disponibles en Navarra y, por otra, impulsar acciones de prevención, empoderamiento de los y las pacientes y autocuidado, con el fin de que la ciudadanía mantenga el mayor nivel de autonomía posible en el tiempo.

Los talleres de fisioterapia grupal se basan en la realización de ejercicios y la adquisición de hábitos de higiene postural, bajo la evidencia científica de que mantener el máximo grado de actividad reduce y/o retrasa el riesgo de sufrir dolor y patologías musculoesqueléticas. Las sesiones se desarrollan bajo la dirección de profesionales de fisioterapia que garantizan la seguridad y adaptación de los ejercicios que se indican para cada patología a la situación y edad de cada paciente.

### **A quiénes van dirigidos estos talleres**

En la fase piloto del programa que está teniendo lugar en Buztintxuri se han programado dos talleres para pacientes con dolor de hombro sin pérdida de movilidad, 1 de dolor lumbar y 1 de dolor cervical. Se plantean como grupos de entre 4 y 6 pacientes, que participan en seis sesiones de rehabilitación de 45 minutos durante tres semanas consecutivas (dos a la semana).

Los criterios para la inclusión por prescripción médica en los circuitos de fisioterapia para dolor lumbar o cervical son presentar dolor mecánico crónico en estas zonas durante un tiempo superior a los seis meses, con interferencia baja-moderada en las actividades cotidianas. En el caso del dolor de hombro, se tiene en cuenta que no haya pérdida de movilidad y que sea un dolor de más de tres semanas de evolución que no haya respondido a un tratamiento conservador adecuado o un dolor de más de seis meses de evolución en el que se han desestimado o no han funcionado otras opciones terapéuticas.

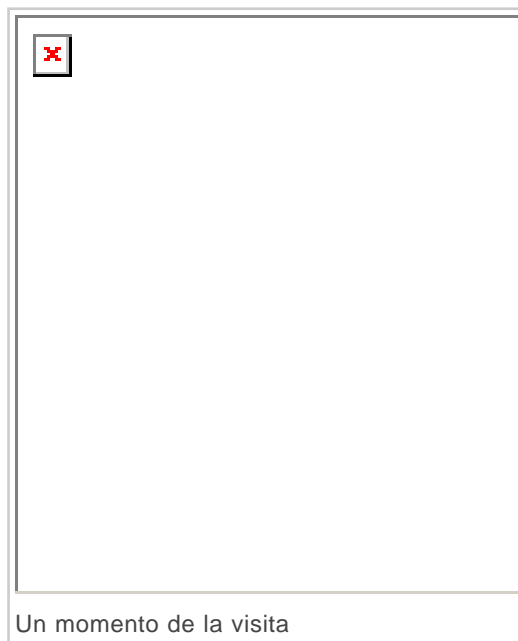
Los pacientes con procesos de mayor complejidad continuarán siendo atendidos en los servicios de rehabilitación, cuya accesibilidad en tiempo de espera se verá beneficiada, al tratar a pacientes menos complejos en el ámbito de Atención Primaria.

### **Vídeos de apoyo**

Las sesiones de fisioterapia combinan indicaciones individuales y grupales. El objetivo es que los y las pacientes participantes adquieran las habilidades necesarias para continuar realizando los ejercicios y pautas indicadas en su domicilio. Como refuerzo a las sesiones grupales y las indicaciones que se ofrecen en consulta, el Servicio de Efectividad y Seguridad Asistencial ha editado vídeos de apoyo en los que se indica la manera correcta de realizar ejercicios contra el dolor [lumbar](#), [cervical](#) y de [hombro](#), así como indicaciones escritas con ilustraciones sobre distintos tipos de ejercicio (de flexibilidad, fortalecimiento, equilibrio, etc.) que se entregan a los y las pacientes.

Al finalizar los cuatro primeros talleres programados en Buztintxuri, se realizará un proceso de evaluación sobre la efectividad de la terapia, tanto desde el punto de vista del grado de adherencia a la misma (asistencia a las sesiones y seguimiento en domicilio de las pautas indicadas a los tres meses de finalizar las sesiones), como de la satisfacción del paciente y la mejora de la funcionalidad, de acuerdo a indicadores de escalas especializadas que se aplicaran a cada perfil de paciente.

El objetivo del programa es establecer una dinámica de talleres para patología de baja complejidad, con criterios unificados desde Atención Primaria y Hospitalaria. Tras la realización de la evaluación del



programa piloto, se valorará el despliegue a otras zonas.

### Galería de fotos



Pacientes realizando ejercicios.