

#EVOLUCION

VIII Congreso Nacional de Alzheimer. Huesca - 14, 15 y 16 de noviembre de 2019

FISIOTERAPIA, ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN MOVIMIENTO

Aurora María Matencio Moreno
Fisioterapeuta AFAMA Pollensa



Visión tradicional de la fisioterapia geriátrica

- Prevenir limitaciones de movimiento.
- Mantener estado físico general.
- Mantener independencia.



ASPECTOS FÍSICOS



Utilizar el movimiento como herramienta terapéutica

~~Limitación motora~~

Potenciación capacidades presentes

Usando el movimiento voluntario buscamos mantener y/o mejorar capacidades físicas y cognitivas de las personas → CALIDAD DE VIDA



¿En qué nos basamos?



Características propias del tipo de intervención

- No farmacológico
- Fácil acceso
- Bajo coste
- Pocos efectos secundarios
- Alivio del dolor



Atención centrada en la persona

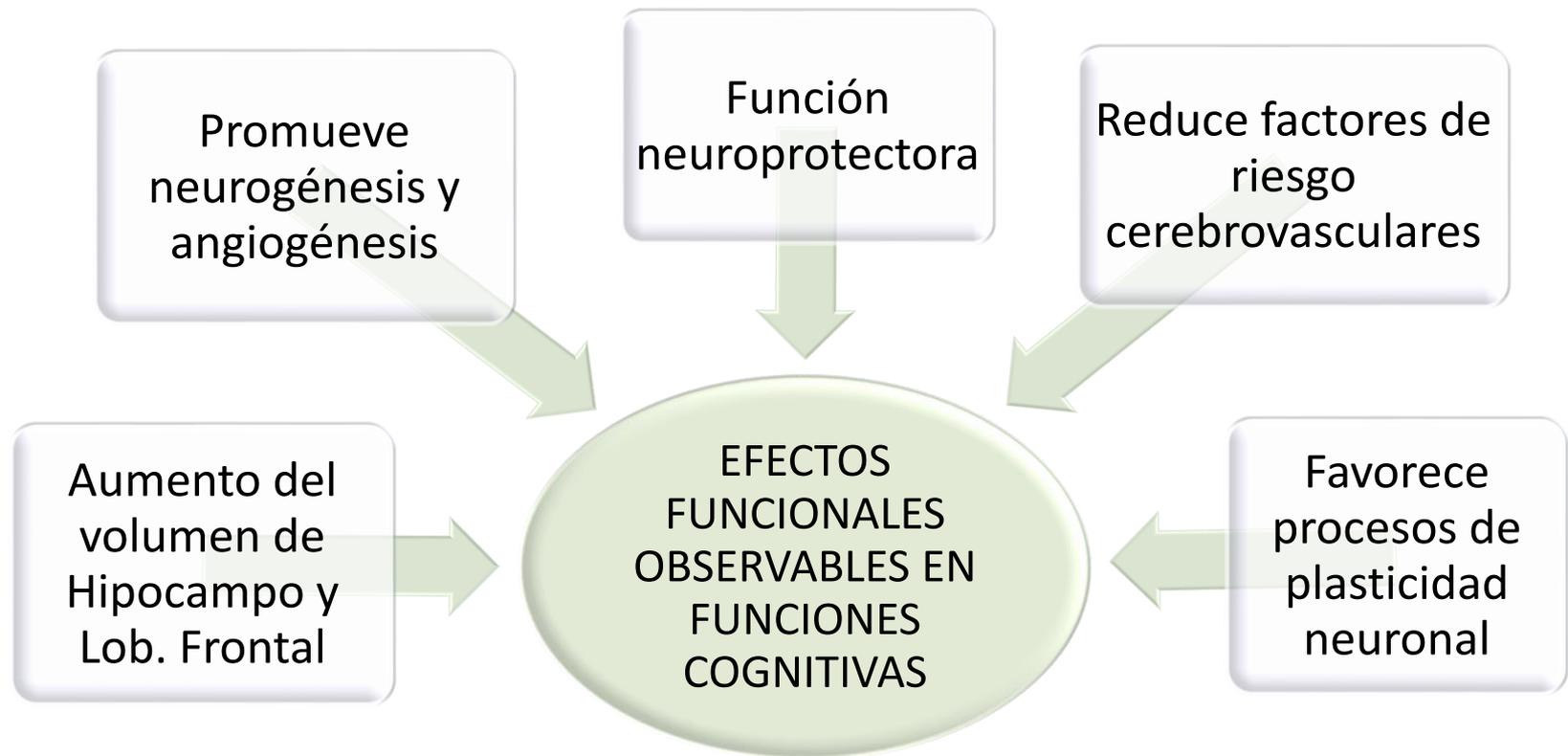
- Visión holística de la persona
- Atención individualizada
- Intervención transdisciplinar



Estrecha relación entre cognición y movimiento

- Sistema nervioso que busca relación con el medio a través del movimiento
 - El movimiento alimenta al sistema cognitivo y los procesos de aprendizaje
- Anticipación sensoriomotora

Evidencias del efecto beneficioso del movimiento y ejercicio físico sobre el SN





Propuesta de intervención:

Promoción de funciones motoras y cognitivas de forma paralela, a través del movimiento.

Usar lo motriz como herramienta terapéutica en la expresión y ejecución de lo cognitivo.

Recomendaciones y características generales previas a la intervención

- VALORACIÓN física, cognitiva y sensorial. Además de conocer los gustos personales y el nivel académico.
- Regla del NO dolor.
- Preservar la SEGURIDAD.
- Intensidad del ejercicio moderada.
- Planteamiento de retos alcanzables.
- Material útil y suficiente.
- Las tareas cognitivas se realizan de forma paralela e integrada en la actividad física.
- Entorno adecuado.
- Música para acompañar el trabajo.
- Estructura de la sesión: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.



Áreas cognitivas a trabajar





Atención e Inhibición

- Identificar estímulos a los que tienen que atender e inhibir la respuesta de los distractores.
- Una vez iniciado un movimiento, invertirlo o cambiarlo en función a un estímulo dado.
- Atención dividida.

Memoria



- Memorizar por asociación un estímulo a una respuesta motora en concreto (movimiento, secuencia o gesto).
- Recordar secuencias de movimientos.
- Recordar ejercicios o secuencias de sesiones anteriores

Consciencia corporal

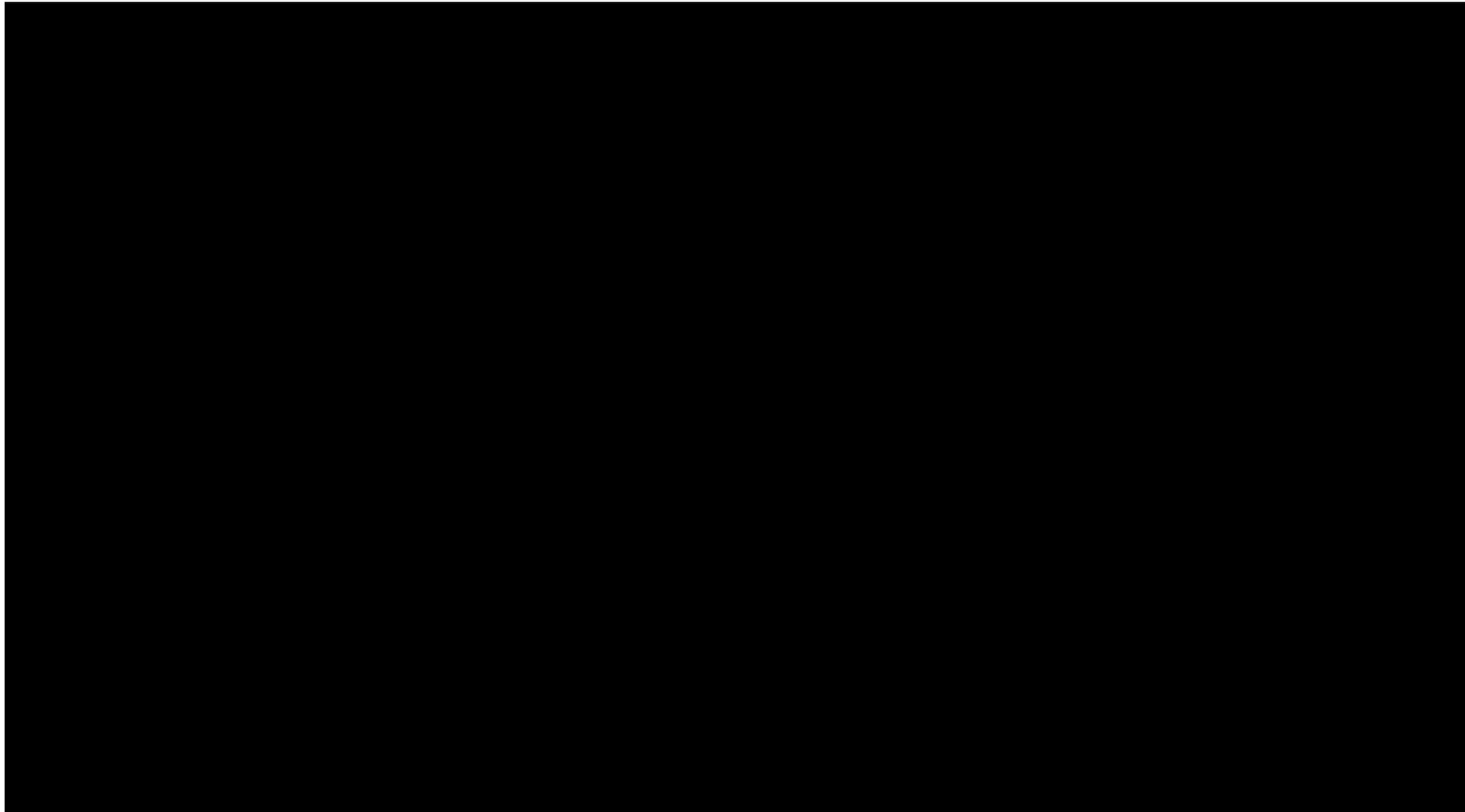
- Trabajo de lateralidad e identificación de izquierda y derecha.
- Sensibilidad, propiocepción y consciencia del propio cuerpo.
- Identificar la postura propia y la de los compañeros.
- Mímica.
- Estereognosia.
- Ejercicios de coordinación.

Orientación espacial y temporal



- Identificar direcciones en el espacio.
- Realizar recorridos y trayectorias.
- Orientación en el tiempo.

#EVOLUCI**ÓN**



#EVOLUCION

*“Cuando el cuerpo está en movimiento,
la mente genera el mejor pensamiento”*

Steve Jobs



¡Gracias!