

Programa de Ejercicios de Acondicionamiento General no Fatigante (Regla del 20%)

Stanley K. Yarnell, MD (jubilado), California

El programa de ejercicios de acondicionamiento general no fatigante usando la regla del 20% fue diseñado para restaurar el nervio o la resistencia para aquellos individuos que han seguido siendo molestados por la fatiga profunda después de la cirugía, la enfermedad o el trauma.

El programa comienza determinando la capacidad máxima del ejercicio del sobreviviente de Polio con la ayuda del fisioterapeuta de la clínica. El tipo de ejercicio puede ser en una piscina o en tierra firme, utilizando un ergómetro de brazo o una bicicleta de ejercicio, dependiendo de las habilidades y preferencias del individuo. Si uno prefiere nadar, el máximo número de vueltas que el paciente puede nadar se utiliza como la capacidad máxima de ejercicio. Si el sobreviviente tiene una debilidad residual considerable y sólo es capaz de nadar una vuelta en media hora, entonces la cantidad de tiempo nadando activamente se puede utilizar como la capacidad máxima de ejercicio en lugar de la cantidad de vueltas.

Una vez establecida la capacidad máxima de ejercicio, al sobreviviente de la Poliomiелitis se le instruye que comience su programa de natación aeróbica al 20% de la capacidad máxima de ejercicio determinada. Puede nadar tres o cuatro veces por semana a ese nivel durante un mes, y luego se le indica que aumente un 10%. Por ejemplo, si un individuo es capaz de nadar activamente en una piscina durante media hora, entonces media hora sería su capacidad máxima de ejercicio. Comenzaría a nadar sólo seis minutos por sesión de tres a cuatro veces por semana durante un mes antes de aumentar la cantidad de tiempo nadando activamente a nueve minutos tres o cuatro veces por semana durante otro mes. Entonces él aumentaría en 10% una vez más de modo que él estuviera nadando activamente 12 minutos por sesión tres a cuatro veces por semana por otro mes, y así sucesivamente. Después de tres a cuatro meses, nuestros pacientes han informado que sienten un aumento en su aguante general o resistencia.

Alternativamente, si se utiliza un ergómetro de brazo o una bicicleta de ejercicio, se puede utilizar el mismo principio básico, calculando la distancia pedaleada o el tiempo dedicado a pedalear activamente. El individuo comienza su programa de ejercicio de acondicionamiento general aeróbico o no fatigante al 20% de la capacidad máxima de

ejercicio de tres a cuatro veces por semana durante un mes antes de aumentar la distancia en un 10%. Continúa con ese nivel de actividad durante otro mes antes de aumentar otro 10%, de modo que se está ejercitando al 40% de la capacidad máxima de ejercicio.

Por ejemplo, si un individuo es capaz de pedalear una bicicleta de ejercicio durante una milla o es capaz de pedalear activamente la bicicleta de hasta 20 minutos, entonces esa es su capacidad máxima de ejercicio. Se le instruye que comience su programa de ejercicios a una quinta parte de una milla (o, si se usa el tiempo, entonces cuatro minutos es el tiempo de ejercicio inicial). Esto se repite tres o cuatro veces por semana durante un mes antes de aumentar la distancia a un tercio de una milla o seis minutos. Se anima a nuestros pacientes a mantener eso por un mes adicional antes de aumentar por otro 10%, y así sucesivamente.

Se les advierte a los individuos que se detengan si se fatigan durante su programa de ejercicios, o si experimentan sufrimiento o dolor en sus músculos. La mayoría de los sobrevivientes de Polio son capaces de continuar aumentando su programa de ejercicios casi hasta el máximo de capacidad de ejercicio, aunque claramente tomaría nueve meses si este programa fue seguido estrictamente. El acondicionamiento o el ejercicio aeróbico en este nivel sub máximo permiten que el individuo recupere una sensación más sana de resistencia sin dañar las unidades motoras viejas delicadas.

Es imprescindible incorporar el concepto de estimulación y espaciamiento dentro del programa de ejercicios de acondicionamiento general no fatigante, lo que significa que los descansos se deben tomar cada pocos minutos.

La regla del 20% a veces también se aplica a los sobrevivientes de Polio cuando se les dan instrucciones en un programa de flexibilidad y estiramiento en el hogar para que no hagan ejercicio con demasiada fuerza.

Este programa de ejercicios puede ser modificado con la supervisión de un fisioterapeuta, dependiendo del progreso realizado por el sobreviviente de Polio. Este programa no puede eliminar la fatiga, pero hemos encontrado que es eficaz para aquellos que tienen un elemento significativo de des condicionamiento que contribuye a su sentido de la fatiga.