



## LA TERAPIA OCUPACIONAL EN REUMATOLOGÍA



## ÍNDICE

<u>El terapeuta ocupacional en Reumatología</u>	<u>3</u>
<u>¿Qué hace el terapeuta ocupacional en Reumatología?</u>	<u>3</u>
<u>Funciones del terapeuta ocupacional e integración en el equipo multidisciplinar</u>	<u>4</u>
<u>    Intervenciones del terapeuta ocupacional</u>	<u>5</u>
<u>    El terapeuta ocupacional en el equipo multidisciplinar intervendrá en...</u>	<u>5</u>
<u>Bibliografía</u>	<u>7</u>

## EL TERAPEUTA OCUPACIONAL EN REUMATOLOGÍA

### ¿QUÉ HACE UN TERAPEUTA OCUPACIONAL EN REUMATOLOGÍA?

Las patologías reumáticas representan un porcentaje nada despreciable de los ingresos en las unidades de Terapia Ocupacional de los servicios de Rehabilitación. La patología más frecuente es la artrosis degenerativa, seguida por la artritis reumatoide, y actualmente está aumentando el porcentaje de pacientes con fibromialgia.

Cualquiera que sea la patología reumática, todas tienen en común el daño del tejido músculoesquelético, el dolor, la incapacidad funcional de grado variable y cierto tipo de deformaciones características.

Estas enfermedades pueden comenzar de forma insidiosa, permitiendo a la persona adaptarse a ella con relativa paciencia, o comenzar en forma repentina y aguda, provocando un importante impacto en su vida, alterando su independencia y sus roles productivos y sociales; en resumen, alterando su ocupación y deteriorando la calidad de vida de las personas que las padecen [1].

La Terapia Ocupacional (TO) como parte del equipo multidisciplinario [2] debe fomentar una mejor calidad de vida y lograr un desempeño ocupacional satisfactorio, rompiendo el ciclo negativo provocado por estas patologías y que impide al paciente seguir con su vida normal.

El papel del terapeuta ocupacional es ayudar al paciente a desarrollar y/o recuperar habilidades importantes para un funcionamiento independiente, la salud y el bienestar. El TO trabaja con el paciente para mejorar o mantener su capacidad, al realizar actividades de la vida diaria que son importantes para la persona en casa, en el trabajo y en la comunidad [3]. El TO ayuda a los pacientes y a sus familias en los esfuerzos para adaptarse a las alteraciones en el estilo de vida de cada uno.

La terapia ocupacional es, por tanto, una profesión de la salud que utiliza las "ocupaciones" o actividades con el propósito de ayudar a estas personas con discapacidades físicas, de desarrollo o emocionales, a llevar una vida independiente, productiva y satisfactoria [4].

La intervención desde TO se concentra en las áreas de desempeño funcional de autocuidado, trabajo y ocio, prestando atención al entorno cultural y social dentro del cual funciona la persona [5].

Los **objetivos generales** del manejo del paciente desde TO son:

- Mantener, incrementar o mejorar la función.

- Mantener o incrementar la independencia en actividades de la vida diaria (personales, sociales y laborales).
- Mantener posiciones funcionales cuando sea necesario (ortesis y/o prótesis y/o ayudas técnicas).
- Mantener y/o fomentar rutinas de vida y roles satisfactorios.
- Reeducación laboral.
- Aliviar el dolor.
- Retrasar la progresión del daño estructural.

Para lograr estos objetivos, se utilizan:

- Actividades seleccionadas para mejorar la función (rangos y patrones de movimiento, resistencia a la fatiga, fuerza).
- Confección de ortesis para mantener la alineación de articulaciones, disminuir el dolor y ayudar en la función.
- Educación del paciente en autocuidado, con técnicas de protección articular y conservación de la energía que le permitan, con algunas modificaciones o cambios, llevar a cabo sus ocupaciones en forma independiente y satisfactoria [6].

El ajuste que tiene el individuo entre las exigencias del medio y sus posibilidades/capacidades para responder ante tales exigencias en la realización de sus tareas cotidianas es lo que define su funcionalidad y, por lo tanto, el objetivo último de la intervención desde la TO.

Esta interacción del individuo con el entorno se ve alterada como resultado de las diferentes patologías reumáticas y de los deterioros consiguientes. El trabajo del TO va encaminado a reducir esa alteración todo lo posible, intentando un ajuste óptimo, una interacción efectiva y adecuada con una mayor conexión con el entorno, una realización autónoma y con la mayor seguridad de las actividades de la vida diaria (AVDs), con la consiguiente independencia del paciente y mejora de su calidad de vida y la de la familia [7].

Lo descrito hasta ahora sería el trabajo rehabilitador propiamente dicho, pero existen patologías en las que pese al esfuerzo del paciente y de los TO, la propia evolución del cuadro va a llevar a un desajuste en la realización de las AVD [8]. En estos casos, la TO se centra en lo externo al individuo, en el entorno, modificándolo para facilitar la interacción efectiva del individuo con él. Para ello se utilizan ayudas técnicas, simplificación de tareas, economía articular, economía energética, ergonomía, etc. [9].

## FUNCIONES DEL TERAPEUTA OCUPACIONAL E INTEGRACIÓN EN EL EQUIPO MULTIDISCIPLINAR.

El Terapeuta Ocupacional evaluará y valorará en cada paciente, mediante entrevistas estructuradas y evaluaciones standards, los siguientes parámetros:

- *Función física*, incluyendo el sistema musculoesquelético, la función articular y limitaciones
- Evaluación específica de la *mano*
- *Funciones cognitivas y factores psicosociales* que afectan a las actividades diarias y necesidades más urgentes
- *Capacidad funcional global* en el desempeño de actividades básicas de la vida diaria (como vestirse, higiene, alimentación, bañarse y la movilidad general) y las habilidades para la vida en comunidad (compras, cocinar y el transporte)
- *Áreas y habilidades del desempeño ocupacional*: el entorno del paciente en el hogar, la escuela, el trabajo y la comunidad, para identificar barreras y ayudas en la función diaria, los roles y responsabilidades
- *Conservar y/o mejorar la capacidad funcional global* del paciente con la necesidad de adaptaciones, férulas, modificaciones y cambios ergonómicos

### Intervenciones del Terapeuta Ocupacional:

Para alcanzar los objetivos propuestos, el TO trabaja directamente con el paciente desarrollando un plan de tratamiento individualizado, que incluye:

- Asesorar a pacientes y familiares para adaptar el entorno, modificar tareas y/o hábitos, reorganizar rutinas (mantener roles familiares y en el entorno y/o continuidad en las actividades cotidianas), enseñar el uso de equipos diversos para promover la independencia en el cuidado personal, tareas diarias en casa, trabajo o escuela, ocio y juego (actividades placenteras), cambios en la programación de las actividades diarias semanales y en el uso de secuencias de actividades.
- Manejo y alivio de la sintomatología.
- Educar en los principios de conservación energética, protección de las articulaciones, simplificación de actividades, ergonomía y cuidados posturales.
- Gestionar los factores estresantes para reducir al mínimo la fatiga, disminuir el dolor y mejorar el rendimiento en las actividades cotidianas.
- Prevenir o intentar reducir deformidades ya instauradas, confeccionando férulas u ortesis adaptadas a los pacientes para mejorar y/o mantener la función,

reducir la inflamación, prevenir contracturas, y disminuir el dolor. También entrenar al paciente en la colocación y uso de estas férulas y ortesis.

- Planificar, confeccionar y entrenar a los pacientes en el uso de ayudas técnicas y/o adaptaciones en las AVDs tanto básicas como instrumentales.
- Cuando la función se reduce a la pérdida de fuerza, resistencia o ambas, se pueden utilizar ejercicios terapéuticos (consensuados en equipo y con el fisioterapeuta) y programas de actividades para contrarrestar estos problemas.
- Realizar planes de actividades terapéuticas para mantener o aumentar el ROM de las articulaciones de miembros superiores o de algún segmento en particular.
- Realizar visitas específicas, siempre que sea necesario para el asesoramiento tanto en el hogar como en el trabajo o la escuela.
- Realizar seminarios educativos grupales para pacientes y también para cuidadores sobre aspectos de la vida diaria tanto a nivel básico como instrumental, compensación de actividades, economía articular, economía energética, ayudas técnicas, ergonomía, higiene de sueño, sexualidad, etc.

### El Terapeuta Ocupacional en el equipo multidisciplinar intervendrá en:

- Informar sobre el estado funcional de cada paciente, realizar diagnóstico desde T.O. y orientaciones de tratamiento. Realizar una evaluación y gestión especializada en los trastornos musculoesqueléticos.
- Identificar profesionales y recursos de la comunidad para favorecer la autonomía de los pacientes reumáticos.
- Planificar programas de intervención en Servicios Hospitalarios, centros de referencia, centros de atención primaria, etc.
- Validación de tratamientos, cuestionarios, investigación.
- Asesoramiento y formación a otros profesionales de salud en cuanto al manejo de las capacidades funcionales de estos pacientes.

BIBLIOGRAFÍA

1. Clark FA, et al., *Lifestyle Redesign*. OT Pract 2003. **8**(3): p. 9-13.
2. Hammond, A., A. Young, and R. Kidao, *A randomised controlled trial of occupational therapy for people with early rheumatoid arthritis*. Ann Rheum Dis, 2004. **63**(1): p. 23-30.
3. Clark, F.A., et al., *Occupational science: academic innovation in the service of occupational therapy's future*. Am J Occup Ther, 1991. **45**(4): p. 300-10.
4. Jackson, J., et al., *Occupation in lifestyle redesign: the Well Elderly Study Occupational Therapy Program*. Am J Occup Ther, 1998. **52**(5): p. 326-36.
5. Steultjens, E.M., et al., *Occupational therapy for rheumatoid arthritis*. Cochrane Database Syst Rev, 2004(1): p. CD003114.
6. Turner, A., M. Foster, and S.E. Johnson, *Terapia ocupacional y disfunción física : principios, técnicas y práctica*. 2003, Madrid: Elsevier Science.
7. Polonio López, B. and L. Garra Palud, *Terapia ocupacional en discapacitados físicos : teoría y práctica*. Colección Panamericana de terapia ocupacional. 2003, Madrid: Editorial Médica Panamericana.
8. Reed, K.L. and S.N. Sanderson, *Concepts of occupational therapy*. 4ª ed. 1999, Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
9. Chapinal Jiménez, A., *Rehabilitación de las manos con artritis y artrosis en terapia ocupacional*. 2005, Barcelona: Masson.