

ENTRENAMIENTO: FÚTBOL

"EL VIBROSPHERE® HA AYUDADO A MEJORAR EL RESULTADO"



Este año hemos tenido la suerte en Getafe de poder contar con Vibrosphere® como aliado.

Por un lado nos ha ayudado a mejorar el resultado final de la recuperación de muchos jugadores, muy importante para él mismo , que obtiene en su zona dañada mejores sensaciones y prestaciones.

Por otro , hemos podido acortar los tiempos de recuperación en tobillos , rodillas y pubalgias , beneficiando de nuevo al jugador y al equipo entero.

Ademas hay una tercera ventaja de la que nos hemos beneficiado los fisios y es que con Vibrosphere® hemos disfrutado mucho gracias a la gran cantidad de posibilidades de tratamiento y prevención que nos ha ofrecido , casi tantas como la imaginación nos ha permitido , con lo que nos lo hemos pasado genial.

Es un aparato que combina la valiosísima vibración con multitud de posibilidades para aplicarla.

Alvaro García
Fisioterapeuta de Getafe C.F

BYOMEDIC SYSTEM, S.L.U. / C/. Robrenyo, 63-69, Local 3 / 08014 - Barcelona
Tel. y Fax: 93 321 21 44 • Mov. 666439719 • byomedic@byomedicsystem.es - www.byomedicsystem.es



¿Hay evidencia de una mejora de disfunciones en pacientes con Esclerosis Múltiple entrenando en el Vibrosphere?

Resumen.

Actualmente no existe un remedio por Esclerosis Múltiple (EM), pero tratamiento farmacológico y fisioterapia son muy importantes para reducir síntomas y compensar para funciones perdidos en pacientes.

Una nueva forma de terapia para el EM que se llama “vibración del cuerpo entero” (WBV – Whole Body Vibration) ha surgido recientemente. Durante el WBV, el paciente hace diferentes ejercicios estando encima de una plataforma/esfera que genera vibraciones. El objetivo de este estudio-piloto era de evaluar el efecto en paso, equilibrio y resistencia de las extremidades bajas después de 8 semanas de tratamiento WBV en una esfera de vibración y equilibrio (el Vibrosphere) para pacientes con EM.

Quince pacientes adultos con EM han recibido tratamiento dos veces a la semana. Los pacientes han sido examinados antes el primer tratamiento y diez minutos después del último tratamiento así como una semana después del último tratamiento. Las examinas han incluido preguntas en como los pacientes han experimentado el tratamiento, la prueba “Timed Up and Go” (TUG), la prueba de 10 metros, prueba de equilibrio y la prueba de la silla (levantamiento).

12 de los 15 pacientes han mejorado sus resultados en la prueba TUG. En la prueba de 10 metros, diez de los quince pacientes han caminado en menos tiempo. La prueba de levantamiento (de la silla) ha mostrado que todos los 15 pacientes han aumentado el número de levantamientos. Once de los quince pacientes han experimentado un mejor equilibrio.

Por lo tanto, este estudio indica que un tratamiento de WBV en el Vibrosphere, combinando vibración y equilibrio, durante 8 semanas puede ser beneficioso para algunos pacientes con EM. Debe ser notado que el estudio implicaba una cantidad limitada de pacientes y un estudio controlado (más grande) para tener resultados que son estadísticamente seguros.

Palabras clave: Esclerosis Múltiple, fisioterapia, tandem Romberg, TUG, Vibración cuerpo entero (WBV).



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för hälsa vård och samhälle
Avdelningen för sjukgymnastik
LUND

Fördjupning – Projektarbete
inom Magisterutbildningen,
Uppsatskurs i sjukgymnastik
Avancerad nivå, 15hp
Vårterminen 2008

**Titel: Påverkar behandling med vibrosfär
funktionsnedsättning vid multipel skleros ?
- en pilotstudie**

Författare:

Karin Scherman leg sjukgymnast
Neurologiska sjukgymnastik inst,
Stora Nygatan 59
211 37 Malmö
seifertscherman@hotmail.com

Handledare:

Docent Magnhild Sandberg
Neurologiska kliniken, USIL
Universitetssjukhuset i Lund
221 85 Lund
magnhild.sandberg_Wollheim@med.lu.se

Examinator:

Professor Charlotte Ekdahl
Avd f Sjukgymnastik
Inst för Hälsa, vård och samhälle
Lunds universitet
Vårdvetenskapens hus
Baravägen 3
Box 157
221 00 Lund
charlotte.ekdahl@med.lu.se

**ESTUDIO HECHO EN LA CLINICA HUSIE EN EL SUR DE SUECIA DURANTE 2008 DONDE
10 MUJERES CON PROBLEMAS DE INCONTINENCIA HAN ENTRENADO EN EL
VIBROSPHERE.**

Resultado:

Hemos tenido un total de 10 pacientes que han empezado el estudio. Todas mujeres entre 41 y 71 años, han tenido problemas entre 1 y 23 años. Dos de los diez han sido excluidos como no han venido con una frecuencia de 3 veces a la semana, los ocho restantes han venido 3 veces a la semana durante 2 meses o más. Dos de los ocho han terminado el entrenamiento después de los dos meses con la razón que estaban contentos con el resultado. Dos otros han terminado después de los 2 meses por que no han sentido un efecto positivo.

Los efectos más positivos que hemos visto han llegado dentro de los 2 meses, entre 2 y 3 meses no se han detectado mucho más efectos de que han visto después de 2 meses. De los 6 pacientes que han notado un efecto positivo, casi todos han conseguido quitar sus problemas de "incontinencia de esfuerzo" de forma completa. Una paciente podía experimentar una caída de orina pequeña si saltaba para arriba y abajo 20 veces y dos pacientes podían experimentar caídas de orinas alguna que otra vez cuando estornudaban. Cinco de las pacientes tenían problemas con "aprietos" antes de empezar el entrenamiento / tratamiento, tres de ellas han conseguido quitar esos problemas por completo y dos de ellas experimentaban este problema menos frecuente después del entrenamiento. Relativo a visitas al aseo durante la noche, 4 de ellas han acabado con estas visitas durante el periodo de entrenamiento, 2 de ellas necesitaban solo ir 1-2 veces cada noche comparado con 3 veces antes y los últimos dos no han experimentado ninguna mejora. La consumo de compresas se quedó en la mitad para las seis pacientes que han experimentado una mejora. Las seis pacientes que notaron una mejora hablaron mucho de su calidad de vida han sido mejorado, podían ahora salir en la ciudad sin tener que saber que había un aseo cerca etc.

Anna Schneider
Fisioterapeuta
Husie Kliniken

MALMO FF UTILIZA EL VIBROSPHERE

Rickard Dahan, fisioterapeuta con competencia especial en el área de medicina de deporte ha trabajado durante los últimos seis años como fisioterapeuta y preparador físico para la plantilla de Malmo FF (equipo de fútbol en la primera división de Suecia).

– La innovación aumenta la prestación, dice Rickard y se refiere al Vibrosphere, que ahora está incluido en el programa regular de entrenamiento de los jugadores.

Se puede utilizar el Vibrosphere por muchos motivos, para obtener fuerza máxima, resistencia, movilidad o disminución/abstención de dolor. También se puede entrenar de forma preventiva para poder soportar más carga/peso. Eso es especialmente importante para los jugadores/atletas de élite de hoy, que ya están entrenando al límite de lo que el cuerpo puede soportar. Para Rickard, el motivo del entrenamiento es lo más importante – que se decide de lo que se quiere obtener.

Las lesiones son inevitables

El fútbol es un deporte duro e intenso que se practica durante todo el año y que requiere un entrenamiento duro. Según Rickard los jugadores están, por eso, lesionados frecuentemente. A menudo, esas lesiones ocurren en los pies y las piernas. Se trata en la mayoría de los casos de pies torcidos, las rodillas, así como, problemas musculares por causa de sobrecarga.

– Por los jugadores lesionados se trata siempre de recuperarse, dice Rickard. Lo más importante es que no pierden lo que ya han ganado/obtenido durante el tratamiento. El camino de la recuperación no puede demorar demasiado de tiempo. Las lesiones son inevitables en el deporte de élite, según Rickard. Es por eso importante prevenir las mismas.

El Vibrosphere previene distorsiones en los tobillos

Rickard tiene un interés especial relativo en las distorsiones de los tobillos, o pies retorcidos, que según su punto de vista son lesiones graves pero muchas veces descuidadas.

– El pie, es la primera parte del cuerpo que se carga cuando corre y el mismo “decide” en una buena parte, como será distribuida la carga en la parte superior del cuerpo. Si el tobillo no está en buenas condiciones, el riesgo de tener lesiones en la parte superior del cuerpo aumenta. Un pie retorcido que no recupera el 100% de movilidad puede fácilmente ser un problema mayor.





Se trata de aumentar la propiocepción (la capacidad del cuerpo de sentir y descubrir en que posición esta el pie) que el cerebro envía los señales correctos a los músculos que corrigen las tendencias eventuales de distorsión. Muchas veces cuando se ha destorcido un pie, el ligamento articular del lado del pie y el ligamento FTA se rompen, eso tiene que ser compensado con una buena musculatura alrededor del pie.

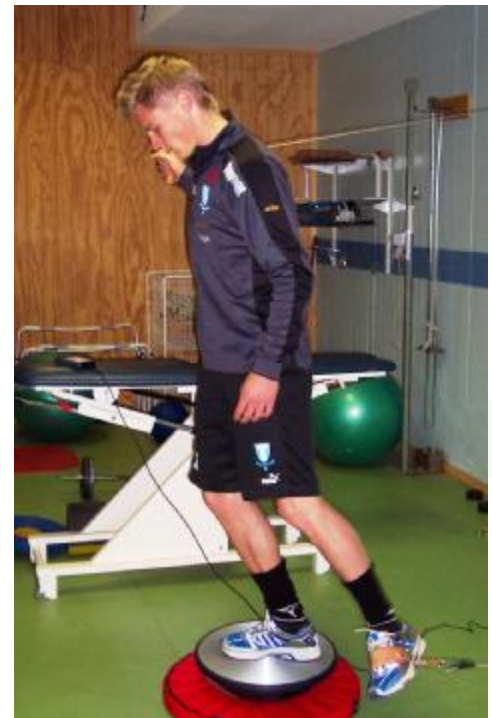
Una parte en el entrenamiento preventivo es de reforzar los músculos así como el entrenamiento del equilibrio con una programa de regularidad, utilizando el Vibrosphere. El Vibrosphere es un dispositivo excelente para mejorar el equilibrio, la coordinación y la propiocepción.

Entrenamiento regular con el Vibrosphere

Todos los jugadores de Malmo FF utilizan el Vibrosphere, que constituye un elemento en el programa regular de entrenamiento preventivo del club.

– Los jugadores que tienen problemas habituales con los tobillos (algunos desde hace varios años) hacen un programa extra con el dispositivo. Markus Rosenberg (ahora en AJAX) es muy positivo acerca del Vibrosphere y lo utilizaba mucho durante su época en Malmo FF. Tenía un tobillo muy rígido y siempre lo utilizaba antes que empezó el entrenamiento, decía que el dispositivo "despertó" sus músculos y arrancó la movilidad en el tobillo.

Si se quiere ser mas fuerte y mejor es imperativo de siempre intensificar su entrenamiento. Si no se varia los ejercicios y siempre hace los mismos, no mejora, solo mantiene su nivel. Utilizando el Vibrosphere es una forma de intensificar y aumentar el entrenamiento que tendrá mas una dimensión. Lo que es interesante es la combinación de equilibrio y vibraciones que facilita y despacha la rehabilitación y aumenta los resultados del entrenamiento.



Solo la creatividad impide las posibilidades

Es importante de tener imaginación. Rickard utiliza el Vibrosphere por muchas lesiones diferentes, no solo esas relacionadas con tobillos. Cuando surge un problema intento identificar lo que se tiene que mejorar, explica Rickard. Si se puede utilizar una combinación de entrenamiento de equilibrio y vibraciones, el Vibrosphere es perfecto, solo la creatividad impide las posibilidades.

Fuera del segmento de jugadores de fútbol, con el objetivo claro y conocimiento de lo que quiere alcanzar con su entrenamiento, el Vibrosphere es una herramienta excelente de entrenamiento dice Rickard.

Experiencias Clínicas ProMedVi Vibrosphere™

Mujer de 50 años con varios problemas

- Mujer 50 años con dolor de espalda durante muchos años. Transtornos de cognición como cansancio, concentración reducida y una depresión menor. Ha consultado fisioterapeuta durante 7-8 meses y tratamientos recurrentes de quiropráctico.
- Entrenamiento Vibrosphere 10 veces cada dos días 3x30 seg 25-35Hz.
- Ha sentido un bienestar considerable y tiene ahora suficientemente energía para dar largos paseos.

Mujer de 64 años con fibromialgia.

- Entrenó 3 veces/semana durante un mes, puesto en las dos piernas, una pierna, sentada y con las manos en el Vibrosphere.
- Ha experimentado una mejora de su incontinencia, mejor equilibrio, alivio de dolor así como una disminución de hinchazón de sus manos.

Jugador de fútbol profesional con una distorsión del tobillo.

- Ha entrenado en el Vibrosphere de forma continua antes del entrenamiento "normal" para activar el tobillo y con ejercicios especiales para fortalecer el tobillo.
- Ha experimentado más movilidad y mayor fuerza en el tobillo.

Mujer de 77 años con la enfermedad de Parkinson

- Ha tenido la enfermedad durante muchos años
- Entrenó en el Vibrosphere 3 veces/sem. durante 1 mes, 3x30 seg, frecuencia 30-40Hz.
- Experimentó una mejora subjetiva del equilibrio así como mejor movilidad y paso.

Mujer joven corredora con articulación en el tobillo inestable

- 23 años corredora de 400m de alta competición.
- Inicialmente evaluada estando con una pierna y ojos cerrados en el Vibrosphere. Empezó con entrenamiento de rehabilitación convencional, completó con entrenamiento en el V.
- Mejora del equilibrio y mayor estabilidad en la articulación del tobillo. Una mejora funcional ha sido detectada de forma inmediata cuando el entrenamiento del Vibrosphere ha sido añadido al de rehabilitación. Experimentó una mejora del equilibrio de forma subjetiva y menos dolor durante los entrenamientos.

Mujer de 54 años con diabetes.

- Equilibrio perjudicado y sentido reducido. Problemas en la sensibilidad de los pies desde 2 años.
- Entrenó 6 veces en el Vibrosphere, 6 x 90 s con 45 Hz. Utilizó el Vibrosphere sentada en una silla, con los pies en el Vibrosphere.
- La paciente tiene ahora una capacidad casi completa de sensibilidad de sus pies, basada en su propia opinión subjetiva. Ha sentido una mejora en su condición general y ha disminuido su valor en el espectro VAS de 6.8 antes tratamiento a 3 después de tratamiento.

Mujer de 70 años con Parestesia

- Ha tenido borrelia desde muchos años. Sufre de Parestesia (sensaciones subjetivas que son experimentados de forma espontánea en la ausencia de estimulación)
- Entrenó 6 veces, inicialmente 3 x 30 s después 6 x 30 s a 30 Hz, a pie en el Vibrosphere.
- Las sensaciones desagradables han desaparecidos gradualmente y la paciente tiene una experiencia muy positiva del tratamiento.