

## Actividades interdisciplinarias:

El objetivo: dar respuesta a las demandas físicas, psicológicas, sociales y ocupacionales de los residentes de forma conjunta, es decir, desde el departamento de Terapia Ocupacional, de Animación Sociocultural, Fisioterapia y Psicología. A través de actividades como:

- **Marcha interdisciplinar:** conservación de la marcha a través la deambulación controlada y supervisada por interiores y exteriores, junto a terapia ocupacional.
- **Gerontogimnasia:** actividad grupal, en la que se realizan movimientos activos de todo el cuerpo, junto a terapia ocupacional.
- **Psicomotricidad:** sesiones de ejercicio psicomotriz junto a terapia ocupacional.



## Contáctanos

PRIMAR CENTRO GERIÁTRICO S.L.  
Av. Madrid s/n  
TALAMANCA DE JARAMA  
28160 MADRID  
TFL.: 91 841 77 35 - 91 841 77 40  
CEN FAX: 91 841 77 52  
e-mail: [primar@primar.es](mailto:primar@primar.es)  
[www.primar.es](http://www.primar.es)

**FISIOTERAPIA**  
**PRIMAR**  
CENTRO GERIÁTRICO





## ¿Qué es la fisioterapia?

La Fisioterapia es una **disciplina de la Salud** que ofrece una **alternativa terapéutica no farmacológica** que, en muchos casos, ayuda a paliar los síntomas de múltiples dolencias, tanto agudas como crónicas.

Frecuentemente, se relaciona la fisioterapia o a los fisioterapeutas con el masaje, pero su arsenal de técnicas terapéuticas es mucho más amplio: ejercicio terapéutico, electroterapia, rehabilitación cardiovascular y respiratoria, etc.

## El departamento de fisioterapia

Desde fisioterapia trabajamos para disminuir o paliar las consecuencias directas o indirectas del **proceso de envejecimiento**, entendiendo que durante esta etapa de la vida se producen diferentes **cambios en la salud física** de la persona, siendo estos:

- Sarcopenia: pérdida de masa y fuerza muscular.
- Rigidez y deformidades articulares.
- Pérdida de la movilidad general.
- Aumento del riesgo de caída.
- Mayor riesgo de padecer patologías respiratorias, cardiovasculares, neurológicas y traumatológicas, entre otras.

Por ello, desde el departamento hemos diseñado diferentes planes de actuaciones que buscan responder a las necesidades concretas de cada residente.

### Tratamientos individualizados:

Estos son realizados en las instalaciones del gimnasio o en las diferentes salas dependiendo del perfil cognitivo del residente. Constan de las siguientes **intervenciones**:

- **Fisioterapia cardiovascular:** mantenimiento de la capacidad cardiovascular a través del ejercicio (pedales, poleas, bicicleta estática, escaleras, deambulación, etc.).



- **Fisioterapia traumatológica:** rehabilitación de fracturas o problemas osteoarticulares y musculares (terapia manual, drenaje linfático manual, rehabilitación de la marcha, etc.).



**Fisioterapia neurológica:** rehabilitación de patologías neurológicas, en su mayoría ACV, Enf. de Parkinson, Lesión medular, y otras (movilizaciones, trabajo de la sensibilidad, activación/inhibición del tono muscular, rehabilitación de la marcha, entre otras técnicas).



**Electroterapia:** aplicación de corrientes analgésicas o de potenciación muscular a través del uso de TENS.

**Termoterapia / Crioterapia:** aplicación de calor o frío local con fines analgésicos y antiinflamatorios.



**Marcha asistida:** mantenimiento de la deambulación en residentes con deterioro físico y/o cognitivo.

**Fisioterapia en enfermería:** El objetivo es evitar la pérdida de deterioro físico durante estancias en enfermería: movilizaciones y deambulaciones, ejercicio terapéutico, drenaje, masoterapia, etc.

