

INFORME FISIOTERÁPICO PERICIAL
Madrid, 30 de Abril de 2008

PARQUES PARA MAYORES ORTOTECSA



Javier Álvarez González
Descubridores, 37
28760 Tres Cantos (Madrid)
Tel: 91 804 68 89
e-mail: javierfisio@yahoo.es

Diplomado en Fisioterapia
Colegiado nº 1649

Inscrito en el turno de peritación del Colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid

INFORME FISIOTERÁPICO PERICIAL

El presente informe pericial analiza diferentes elementos constitutivos de un “parque para mayores” firmado por Ortotecsa e instalado en un ambiente público para el empleo de personas mayores en particular.

Dada la ubicación de estos parques, es importante la inocuidad de sus elementos, tanto en su constitución como en su manejo.

Se tienen en cuenta las características mecánicas, dimensiones y resistencias de los diferentes módulos. Su disposición dentro del parque y su adecuación a las normas básicas de la ergonomía aplicada a personas mayores (grupo de edad de 65 años en adelante).

Se valora la presencia de instrucciones claras para su manejo, así como las precauciones a tener en cuenta por parte del usuario.

La presencia de este tipo de parques en la vía pública se puede considerar como una buena iniciativa para mantener la salud física de las personas, ya que ponen al alcance de todos una serie de ejercicios preventivos de discapacidad, atrofia muscular y rigidez articular, por lo que contribuyen a reducir el número de acciones terapéuticas más dirigidas.

También es posible considerar este tipo de parques como una ayuda a las instituciones responsables de restaurar la salud de las personas mayores una vez intervenidas (quirúrgicamente o no) debido a sus procesos degenerativos en el mantenimiento de dicha restauración, una vez finalizado el proceso de rehabilitación clínica.

Módulo “Escalera de dedos”

Se trata de una escalera de madera y otra de metal, adosadas a una pared para que el individuo vaya subiendo los peldaños de manera que el hombro se eleve lo máximo posible, controlado por el apoyo que realizan los dedos o la mano en los peldaños. La escalera pequeña de madera da apoyo a los dedos exclusivamente, mientras que la de metal, con peldaños tipo barra dan apoyo a la mano completa, que debe ser capaz de asir dichos peldaños.



1. Dimensiones: Altura mín.: 85-100. Altura máx.: 165-173. Dimensiones dentro del rango de la normalidad.
2. Recorrido: Dentro del rango de la normalidad.
3. Resistencia: No es de aplicación en este elemento.
4. Indicaciones: Excelentes.

Módulo “Rodillo giratorio”

Se trata de un rodillo bastante ancho que se debe de coger con la mano completa y girarlo hacia delante y hacia atrás (como para manejar el acelerador de una moto), de manera que se facilitan los movimientos de flexión y extensión de muñeca. La resistencia ofrecida debe ser ligera. Estos módulos suelen tener adosados en los extremos un “asa giratoria” para realizar ejercicios de muñeca y antebrazo y facilitar los movimientos de pronosupinación (poner la palma de la mano hacia arriba y hacia abajo, como cuando se maneja el pomo de una puerta).

1. Dimensiones: Rango entre 110 y 130cm. Dimensiones dentro del rango de la normalidad.
2. Recorrido: Correcto.
3. Resistencia: Mínima resistencia adecuada para mantener el tonificación muscular.
4. Indicaciones: Excelentes.



Módulo “Asa giratoria”

Se trata de un asa que se agarra firmemente con toda la mano y se emplea para realizar ejercicios de muñeca y antebrazo y facilitar los movimientos de pronosupinación (poner la palma de la mano hacia arriba y hacia abajo, como cuando se maneja el pomo de una puerta).

1. Dimensiones: Alto: 130, en el límite superior de la normalidad. (rango 100-130)
2. Recorrido: No valorable en este elemento.
3. Resistencia: No valorable en este elemento.
4. Indicaciones: Excelentes.



Módulo “Muelle de muñeca”

Se trata de una guía de metal retorcida a semejanza de un muelle por la que se desliza un mango de madera desde abajo hacia arriba y viceversa. El objeto de este elemento es facilitar movimientos combinados de hombro, codo, muñeca y mano de una manera helicoidal. No debe ofrecer ninguna resistencia.



1. Dimensiones: altura mín: 80. altura máx: 170.
Adecuadas
2. Recorrido: Excelente.
3. Resistencia: Correcta.
4. Indicaciones: Excelente.

Módulo “Rueda de hombro”

Se trata de un timón anclado a una pared provisto de un mango y cuya finalidad es girarlo para realizar movimientos combinados del hombro y cintura escapular. La altura del eje de giro debe caer a nivel de la articulación del hombro y no debe ofrecer resistencia ninguna.

1. Dimensiones: altura eje de giro: 130. radio: 40. Dimensiones dentro de la normalidad.
2. Recorrido: Adecuado en base a la altura y radio de giro.
3. Resistencia: Dado que el sistema de contrapesos está basado en un pequeño peso colocado en el lado opuesto al del mango, se ofrece una pequeña resistencia al movimiento que en ningún caso es perniciosa e incluso evita una excesiva velocidad del movimiento.
4. Indicaciones: Excelente.



Módulo “Rampa y escalera”

Se trata de un circuito compuesto por una o dos escaleras y una rampa dotado de barandillas a ambos lados con la finalidad de realizar movimientos amplios de cadera y rodilla y ejercitar la subida y bajada de rampas y de escaleras.



1. Dimensiones: alto barandilla: 78-85. ancho barandilla: 65. alto escalón: 14.
2. Recorrido: Adecuado.
3. Resistencia: No es de aplicación en este elemento.
4. Indicaciones: Excelentes.

Módulo “Banco con pedales”

Se trata de un banco que posee a una cierta distancia un juego de pedales de bicicleta con capacidad de movimiento en dos direcciones para realizar movimientos de tipo pedaleo estando sentado y sin desplazamiento del lugar, por lo que se favorece la movilidad de las extremidades inferiores con mínima participación del sistema cardiocirculatorio. Debe poseer una resistencia de grado ligero.

1. Dimensiones: distancia banco-pedal: 45-50
2. Recorrido: No es de aplicación en este elemento.
3. Resistencia: Escasa.
4. Indicaciones: Excelentes



Módulo “Paralelas con obstáculos”

Se trata de las clásicas paralelas para reeducar la marcha a las que se le añaden unos pequeños obstáculos a unas distancias determinadas con el objeto de reeducar la marcha realizando una elevación del pie lo suficientemente amplia como para no tener tropezones en unas circunstancias normales.

1. Dimensiones: altura: 75-80. anchura: 75. distancia entre obstáculos: 40. Dimensiones dentro de límites normales
2. Recorrido: Adecuado.
3. Resistencia: No es de aplicación es este elemento.
4. Indicaciones: Excelentes.



CONCLUSIONES

1. Los elementos constitutivos de los “parques para mayores” firmados por Ortotecsa son completamente inocuos y no representan ningún riesgo para la salud de las personas en su exposición libre.
2. Las cualidades en cuanto a cantidad de movimiento articular, calidad y resistencia al mismo se adaptan a las normas básicas de ergonomía aplicada a las personas mayores.
3. Las instrucciones de manejo de los aparatos firmados por Ortotecsa son sencillas, completas y están situadas en los lugares indicados para que sean útiles, por lo que el riesgo de lesiones se hace prácticamente inexistente.
4. La práctica de los ejercicios propuestos por el “parque para mayores” de Ortotecsa puede incidir directamente en la calidad de vida de las personas mayores.
5. La existencia de este tipo de parques puede alterar sensiblemente el porcentaje de recidivas de lesiones del sistema musculoesquelético en la población diana elegida.



Javier Álvarez González
Diplomado en Fisioterapia
Colegiado nº 1649

Inscrito en el turno de peritación del Colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid