**HUMANA VITAL S.A.S NIT 900217648-1**

**HIDROTERAPIA (CUNDEPORTES)**

Nombre del paciente: Lilia Pengos de Alfonso CC. TI. CE: 41 31340

Nombre del acudiente: Adrian Alberto Alfonso Parentesco: Hijo CC: _____

Observaciones o Diagnostico: Artrosis degenerativa. (M150)

| FECHA | HORA | FIRMA DE PACIENTE O ACUDIENTE | FECHA | HORA | FIRMA DE PACIENTE O ACUDIENTE |
|---|---|---|---|---|---|
| 03 Dic | 9 am | Lilia Pengos de Alfonso | | | |
| 05 Dic | 9am | Lilia Pengos de Alfonso | | | |
| 05 Dic | 9am | Lilia Pengos de Alfonso | | | |
| 11 Dic | 13 Pm | Lilia Pengos de Alfonso. | | | |
| | | | | | |

Nombre del terapeuta: Nilly Esther Mendoza Firma: Nilly Esther Mendoza Registro 41534

Dirección: Calle 11 # 10ª-79 Funza (Cundinamarca)Tel: 6018237239 / 3102444309 Pagina web:www. humanavital.com

Scanned with CamScanner

# HUMANA-VITAL S.A.S NIT 900217648-1

Lugar y fecha de emisión:
FUNZA, lunes, 23 de diciembre de 2024 16:13:35

**HISTORIA CLINICA FISIOTERAPIA No. 41.515.370**

DATOS PERSONALES

| | | |
|---|---|---|
| Nombres y apellidos | LILIA PENAGOS DE ALFONSO | |
| Identificación | CC 41.515.370 Edad: 73 años, 6 meses y 27 días | |
| Nacimiento | FUNZA (CUNDINAMARCA) sábado, 26 de mayo de 1951 | |
| Residencia | FUNZA Dirección: CALLE 17A # 6 - 37 Teléfono: 3219364807 | |
| Ocupación | 9999 - SIN INFORMACIÓN Escolaridad: SIN INFORMACION | |
| Responsable | ADRIAN ALFONSO Parentesco: HIJO Teléfono: 314770986 | |
| Acompañante | ADRIAN ALFONSO Parentesco: HIJO Teléfono: 314770986 | |
| Entidad | HUMANA EAPB: EPS041 - NUEVA EPS Tipo usuario: 12 PARTICULAR | |
| Estado civil | SOLTERO (Estrato: ) Raza: BLANCO (Etnia: HISPANO O LATINO) | Sexo: MUJER |
| Discapacidad | NINGUNA Religión: OTRO | G.S. y RH: |

FECHA CONSULTA: martes, 3 de diciembre de 2024 13:16:33 - EDAD: 73 años, 6 meses y 26 días
EVOLUCION TERAPEUTICA
Hora de ingreso: 09/00 Hora de salida: 10/00 No. de sesión: 3
CONDUCTA: Hidroterapia.
TRABAJO REALIZADO: La sesión comenzó con un enfoque suave y controlado para reducir la rigidez en las articulaciones afectadas por la artrosis degenerativa. Iniciamos con caminatas suaves en el agua durante 5 minutos, alternando movimientos hacia adelante y hacia atrás. El objetivo era promover la circulación y mejorar la movilidad de las rodillas, caderas y tobillos. Durante la caminata, el paciente se concentró en mantener una postura erguida y activó el Core para mejorar la estabilidad.

A continuación, se realizaron ejercicios de movilidad articular para las rodillas y caderas. Flexiones y extensiones de rodillas fueron realizadas en el agua, donde la flotabilidad ayudó a reducir la carga sobre las articulaciones. Cada movimiento se repitió 8 veces en 2 series, prestando especial atención a que el paciente no experimentara dolor durante el ejercicio.

Además, se incorporaron ejercicios de fortalecimiento de piernas con resistencia leve. Los ejercicios de flexión de caderas y extensión de rodillas se realizaron con bandas elásticas ligeras. El paciente completó 3 series de 10 repeticiones, asegurándose de que cada repetición se hiciera de forma controlada.
OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES (plan casero): Realizar plan casero.
El paciente ingresa y sale en adecuadas condiciones, finaliza la sesión sin novedad: SI
DIAGNÓSTICOS
Principal: M150-(OSTEO)ARTROSIS PRIMARIA GENERALIZADA Tipo: CONFIRMADO REPETIDO
Dr.(a). NILY ESTEFANIA MENDOZA CC No. 1.007.669.016 - FISIOTERAPIA - R.M. 1007669016

FECHA CONSULTA: jueves, 5 de diciembre de 2024 13:17:34 - EDAD: 73 años, 6 meses y 26 días
EVOLUCION TERAPEUTICA
Hora de ingreso: 09/00 Hora de salida: 10/00 No. de sesión: 4
CONDUCTA: Hidroterapia.
TRABAJO REALIZADO: En esta sesión, se continuó con caminatas en el agua, pero se incrementó ligeramente la duración a 7 minutos. Se alternaron movimientos hacia adelante, hacia atrás y laterales para trabajar la movilidad de las caderas y tobillos. Se mantuvo un ritmo moderado para no sobrecargar las articulaciones, y el paciente continuó concentrándose en la postura erguida y en la activación del Core.

Luego, se realizaron ejercicios de flexión y extensión de rodillas, con especial atención a la amplitud del movimiento, pero evitando que el paciente experimentara molestias. Estos ejercicios se repitieron 2 series de 10 repeticiones por cada pierna.

En cuanto al fortalecimiento, se aumentó la intensidad con más trabajo de resistencia. Se incluyeron ejercicios con bandas elásticas para fortalecer los cuádriceps y la musculatura de las caderas. El paciente completó 3 series de 12 repeticiones para cada ejercicio.
OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES (plan casero): Realizar plan casero.
El paciente ingresa y sale en adecuadas condiciones, finaliza la sesión sin novedad: SI
DIAGNÓSTICOS
Principal: M150-(OSTEO)ARTROSIS PRIMARIA GENERALIZADA Tipo: CONFIRMADO REPETIDO
Dr.(a). NILY ESTEFANIA MENDOZA CC No. 1.007.669.016 - FISIOTERAPIA - R.M. 1007669016

FECHA CONSULTA: jueves, 5 de diciembre de 2024 13:18:33 - EDAD: 73 años, 6 meses y 26 días
EVOLUCION TERAPEUTICA



Scanned with CamScanner

Hora de ingreso: 10/00 Hora de salida: 11/00 No. de sesión: 5
CONDUCTA: Hidroterapia.
TRABAJO REALIZADO: En esta sesión, comenzamos nuevamente con caminatas en el agua, pero esta vez de mayor duración (8 minutos). Se alternaron los movimientos hacia adelante, hacia atrás y laterales, aumentando gradualmente la dificultad al trabajar la coordinación y la estabilidad. La caminata fue seguida de un breve descanso para evitar la sobrecarga.

A continuación, se realizaron ejercicios de movilidad articular para las rodillas y caderas. En esta sesión, se permitió un mayor rango de movimiento en las articulaciones, siempre respetando los límites de comodidad del paciente. Estos ejercicios de flexión y extensión se repitieron 10 veces por pierna, en 2 series.

El fortalecimiento muscular continuó con ejercicios adicionales de resistencia en el agua, como abducciones de cadera y extensión de rodillas con bandas elásticas. El paciente realizó 3 series de 12 repeticiones para cada ejercicio.
OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES (plan casero): Realizar plan casero.
El paciente ingresa y sale en adecuadas condiciones, finaliza la sesión sin novedad: SI
DIAGNÓSTICOS
Principal: M150-(OSTEO)ARTROSIS PRIMARIA GENERALIZADA Tipo: CONFIRMADO REPETIDO
Dr.(a). NILY ESTEFANIA MENDOZA CC No. 1.007.669.016 - FISIOTERAPIA - R.M. 1007669016

FECHA CONSULTA: miércoles, 11 de diciembre de 2024 13:19:06 - EDAD: 73 años, 6 meses y 26 días
EVOLUCION TERAPEUTICA
Hora de ingreso: 15/00 Hora de salida: 16/00 No. de sesión: 6
CONDUCTA: Hidroterapia.
TRABAJO REALIZADO: En esta sesión, el foco se centró en el control del peso y en la mejora del tono muscular para apoyar las articulaciones. Comenzamos con una caminata de 10 minutos en el agua, manteniendo un ritmo constante y alternando entre caminar hacia adelante, hacia atrás y en dirección lateral para trabajar la estabilidad de las caderas, rodillas y tobillos.

Posteriormente, realizamos ejercicios de movilidad articular para las rodillas y caderas. La amplitud de movimiento fue mayor en esta sesión, permitiendo que el paciente alcanzara una mayor flexibilidad sin sobrepasar sus límites. Se repitieron 2 series de 12 repeticiones por cada pierna.

Los ejercicios de fortalecimiento fueron más intensos, con mayor resistencia en las bandas elásticas para trabajar los cuádriceps, isquiotibiales y glúteos. El paciente completó 3 series de 15 repeticiones para cada ejercicio. Además, se trabajaron ejercicios de estabilización de la pelvis para mejorar el control de la musculatura profunda.
OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES (plan casero): Realizar plan casero.

Valoración Final
Dolor (EVA):
- Inicial: 8/10.
- Final: 3/10.

Movilidad Articular (Goniometría):
- Rodilla:
  - Flexión: Incremento de 90° a 120°.
  - Extensión: Incremento de 0° a 5°.
- Cadera:
  - Flexión: Incremento de 90° a 120°.
  - Rotación externa: Incremento de 30° a 50°.

Fuerza Muscular (Escala de Daniels):
- Rodilla:
  - Flexión: 4-/5.
  - Extensión: 4+/5.
- Cadera:
  - Flexión: 4/5.
  - Abducción: 4-/5.

Control del peso:
- El paciente ha experimentado una pérdida de peso gradual debido a la combinación de ejercicio en el agua y el control dietético, lo que ha ayudado a aliviar la presión sobre las articulaciones afectadas por la artrosis. La motivación y el cumplimiento del plan de tratamiento han sido adecuados para generar estos resultados.

Funcionalidad:
El paciente ha mejorado significativamente en términos de movilidad y funcionalidad. La capacidad para caminar, levantar objetos y realizar actividades cotidianas ha aumentado. Además, el dolor se ha reducido considerablemente, lo que ha mejorado su calidad de vida.



Scanned with CamScanner

Observaciones:

El tratamiento ha sido efectivo no solo para mejorar la movilidad articular y reducir el dolor, sino también para fomentar el control del peso, lo cual es fundamental en el manejo de la artrosis degenerativa. La combinación de ejercicios acuáticos y la orientación sobre la nutrición han tenido un impacto positivo en la evolución del paciente.

Recomendaciones:

- Continuar con el programa de ejercicios acuáticos para mejorar la fuerza y movilidad articular.
- Mantener un enfoque en el control del peso a través de la dieta y el ejercicio.
- Realizar evaluaciones periódicas para ajustar el plan de tratamiento según la evolución del paciente.

El paciente ingresa y sale en adecuadas condiciones, finaliza la sesión sin novedad: SI

DIAGNÓSTICOS

Principal: M150-(OSTEO)ARTROSIS PRIMARIA GENERALIZADA Tipo: CONFIRMADO REPETIDO

Dr.(a). NILY ESTEFANIA MENDOZA CC No. 1.007.669.016 - FISIOTERAPIA - R.M. 1007669016



Scanned with CamScanner