HUMANA VITAL S.A.S NIT 900217648-1

HIDROTERAPIA (CUNDEPORTES)

Nombre del paciente: María Presentación Ricardo CC. TI. CE: 35507017

Nombre del acudiente: Nicolas Acosta Parentesco: Hijo CC:

Observaciones o Diagnostico: Artrosis degenerativa (M150)

FECHA	FIRMA DEL PACIENTE O ACUDIENTE	FECHA	FIRMA DEL PACIENTE O ACUDIENTE
09 Dc	María Ricardo		
09 Dc	María Ricardo		
13 Dc	María Ricardo		

Nombre del terapeuta: Nilsa Helena Madera Firma: Nilsa Madera Registro: 91539

Scanned with CamScanner

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

Lugar y fecha de emisión:
FUNZA, lunes, 23 de diciembre de 2024 16:09:17

HISTORIA CLINICA FISIOTERAPIA No. 35.507.077

DATOS PERSONALES

Nombres y apellidos	MARIA PRESENTACION RISCANEVO HERNANDEZ	
Identificación	CC 35.507.077 Edad: 60 años, 10 meses y 14 días	
Nacimiento	CHITA (BOYACA) domingo, 09 de febrero de 1964	
Residencia	FUNZA Dirección: CRA 10A # 11-16 CENTRO Teléfono: 8263507/3112750270	
Ocupación	HOGAR Escolaridad: SIN INFORMACION	
Responsable	ARQUIMEDES LAVERDE Parentesco: ESPOSO Teléfono: 3124242413	
Acompañante	Parentesco: Teléfono:	
Entidad	HUMANA EAPB: EPS037 - NUEVA EPS Tipo usuario: 12 PARTICULAR	
Estado civil	CASADO (Estrato:) Raza: BLANCO (Etnia: HISPANO O LATINO)	Sexo: MUJER
Discapacidad	NINGUNA Religión:	G.S. y RH:

FECHA CONSULTA: lunes, 9 de diciembre de 2024 13:10:59 - EDAD: 60 años, 10 meses y 13 días
EVOLUCION TERAPEUTICA
Hora de ingreso: 04/00 Hora de salida: 05/00 No. de sesión: 9
CONDUCTA: Hidroterapia.
TRABAJO REALIZADO: La sesión comenzó con ejercicios de movilidad en el agua, enfocados en mejorar la circulación y aliviar la rigidez de las articulaciones afectadas por la artrosis degenerativa. El paciente realizó caminatas suaves en el agua durante 5 minutos, con un ritmo lento y pausas frecuentes para evitar la fatiga. El objetivo fue promover la circulación sanguínea y reducir la sensación de rigidez en las articulaciones de las rodillas, caderas y tobillos.

Posteriormente, se realizaron ejercicios de movilidad articular, como flexión y extensión controlada de las rodillas y caderas. Estos ejercicios se realizaron dentro del agua para aprovechar la flotabilidad y reducir el impacto en las articulaciones. Cada ejercicio se repitió 8 veces por serie, en 2 series, asegurándonos de que el paciente no experimentara dolor agudo.
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: lunes, 9 de diciembre de 2024 13:12:59 - EDAD: 60 años, 10 meses y 13 días
EVOLUCION TERAPEUTICA
Hora de ingreso: 05/00 Hora de salida: 06/00 No. de sesión: 10
CONDUCTA: Hidroterapia.
TRABAJO REALIZADO: En esta sesión, se continuó con ejercicios de caminata en el agua, pero esta vez con mayor duración (7 minutos) y alternando entre caminar hacia adelante y hacia atrás. El objetivo era incrementar la resistencia de las articulaciones sin provocar dolor. Durante la caminata, se alentó al paciente a mantener una postura erguida y a activar los músculos del Core para mejorar la estabilidad de las articulaciones afectadas.

Se siguió con ejercicios de movilidad articular para las rodillas y caderas, enfocándose en movimientos más amplios de flexión y extensión. Se realizó un total de 2 series de 8 repeticiones por ejercicio, buscando mejorar el rango de movimiento sin sobrecargar las articulaciones.

También se continuó con ejercicios de fortalecimiento muscular para las piernas, específicamente con flexión de rodillas y abducción de caderas en el agua. Se utilizaron bandas elásticas de resistencia ligera para realizar estos movimientos. El paciente completó 3 series de 10 repeticiones, con pausas adecuadas entre cada serie para evitar la fatiga.
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: viernes, 13 de diciembre de 2024 13:13:30 - EDAD: 60 años, 10 meses y 13 días
EVOLUCION TERAPEUTICA
Hora de ingreso: 05/00 Hora de salida: 06/00 No. de sesión: 11
CONDUCTA: Hidroterapia.

Scanned with CamScanner

TRABAJO REALIZADO: En esta sesión, se mantuvo el enfoque en la movilidad y el fortalecimiento de las articulaciones afectadas por la artrosis degenerativa, pero con un enfoque ligeramente más dinámico. Comenzamos con caminatas en el agua durante 8 minutos, alternando entre caminar hacia adelante, hacia atrás y de lado, para mejorar la coordinación y el rango de movimiento de las caderas, rodillas y tobillos.

Posteriormente, se realizaron ejercicios de movilidad más amplios, como levantamientos de talones y punteras, con el fin de mejorar la movilidad en las rodillas y los tobillos, a la vez que se trabaja en la activación de los músculos de las piernas. Cada ejercicio se repitió en 3 series de 10 repeticiones.

Se continuó con los ejercicios de fortalecimiento, incorporando movimientos de extensión de rodillas y flexión de caderas con bandas elásticas de resistencia ligera. Estos ejercicios se realizaron en 3 series de 10 repeticiones por cada ejercicio. Además, se incorporó un ejercicio de extensión de piernas en el agua para mejorar la fuerza de los cuádriceps sin causar impacto en las articulaciones.
OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES (plan casero): Realizar plan casero.

Valoración Final
Dolor (EVA):
- Inicial: 8/10.
- Final: 4/10.

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: 3+/5.

Funcionalidad:
El paciente ha experimentado una mejora notable en la capacidad para realizar actividades cotidianas. Se observa una mejora en la marcha, mayor movilidad en las articulaciones de las rodillas y caderas, y una disminución significativa de la rigidez en la mañana. Además, la fuerza de los músculos de las piernas ha aumentado, lo que contribuye a una mejor estabilidad y menor dolor durante las actividades diarias.
Observaciones:
La artrosis degenerativa no tiene cura, pero el tratamiento en el agua ha demostrado ser eficaz para mejorar la movilidad articular y reducir el dolor. El fortalecimiento de la musculatura y la mejora de la flexibilidad son clave para el manejo de los síntomas y la mejora de la funcionalidad del paciente.
Recomendaciones:
- Continuar con los ejercicios en el agua para fortalecer las articulaciones y mejorar la movilidad.
- Incorporar ejercicios fuera del agua, con un enfoque en la mejora del equilibrio y la estabilidad.
- Reevaluar la condición periódicamente 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