

TERCER EJERCICIO

**PRUEBAS SELECTIVAS PARA
EL ACCESO A LA CATEGORÍA
DE**

**FISIOTERAPEUTA DEL
AYUNTAMIENTO DE MADRID**

TURNO LIBRE

23 DE ABRIL DE 2024



CASO 1

Austragildo es un varón de 50 años, que presenta un dolor lumbar inespecífico desde hace 10 años. Tiene un trabajo sedentario de 8 horas a la semana y recuerda episodios de dolor lumbar agudo desde hace 15 años, coincidiendo con momentos en los que, por trabajo y/o estudios, no puede realizar actividad física moderada, sino baja o inactiva (según la escala IPAQ). En las fases agudas de dolor ha utilizado, para su remisión, tratamiento farmacológico, especialmente analgésicos y antiinflamatorios orales ocasionalmente.

En la actualidad el paciente presenta un dolor lumbar leve según la Numerical Rating Scale (NRS) de 2, con algunas limitaciones funcionales y sensación de inestabilidad en la región lumbar, especialmente en actividades relacionadas con los movimientos de extensión de la columna lumbar (manipular o mantener los brazos por encima de la cabeza, estar tumbado boca arriba con las piernas estiradas...).

También manifiesta sentir mucha tensión en la región paravertebral lumbar izquierda, así como acortamiento en musculatura de la parte posterior de la pierna de ese lado. Cuando esta tensión es mayor refiere dolor radicular que se irradia por la zona glútea y la parte posterior y lateral de la pierna del dolor. Mejora con la medicación y tiene cita con el traumatólogo para dentro de 10 meses.

Su médico de atención primaria le indica que “debe hacer un poco de ejercicio”, sin ninguna información adicional (dosificación, postura, cargas ...). El paciente tiene miedo a realizar una actividad física que pueda empeorar su estado de salud actual. Un vecino le recomienda acudir al Centro Deportivo Municipal (CDM) más próximo, ya que ha tenido muy buenos resultados en su lumbalgia crónica, retrasando los episodios de dolor lumbar y siendo estos de menos intensidad.



Acude al Centro Deportivo Municipal (CDM) en el que usted trabaja habitualmente, y en el que usted es el único sanitario en plantilla. El principal objetivo del usuario es hacer caso al médico de atención primaria y “hacer un poco de ejercicio” mediante el que pueda mantener/mejorar su estado actual de salud sin que le perjudique en su dolor lumbar. Tiene muchas dudas sobre qué actividad realizar y sobre todo miedo a que su dolor actual empeore.

Con estos datos iniciales:

1.- Comente (**1 punto**):

- Primer lugar de contacto con el CDM; primer programa o servicio del CDM por el que debería pasar el usuario como primer nivel de intervención, así como profesional/es que lo atenderían. Características generales y objetivos del servicio (precio, edades...).

Tras los resultados obtenidos en este primer nivel de intervención, el usuario es derivado al servicio de Fisioterapia.

2.- Explique la valoración que realizaría a este paciente (**2,5 puntos**), destacando:

- Los aspectos más importantes que se han de valorar en un paciente con dolor lumbar inespecífico. (1 punto)
- Señale las escalas de valoración más importantes que usaría en este tipo de paciente. (1 punto)
- ¿Por qué aconsejaría el uso de la escala NRS en lugar de la EVA? (0,5 puntos)

Tras su primera valoración usted decide recomendarle sesiones individuales de fisioterapia.



3.- Conforme a lo valorado, describa una posible sesión individual que realizaría con él, señalando (**3 puntos**):

- Las herramientas terapéuticas que utilizaría y los objetivos que desea conseguir con cada una de las intervenciones. (2 puntos)
- Comente la temporalización de las sesiones que establecería. (0,75 puntos)
- Indique la información sobre los precios que le daría al usuario. (0,25 puntos)

Tras las sesiones realizadas, el paciente refiere una gran mejoría y usted decide recomendarle un programa de ejercicio físico y salud (antes de pasar a un programa normalizado).

4.- Comente las siguientes cuestiones (**2,5 puntos**):

- ¿Qué programa recomendaría usted al paciente? Defina los precios y las características del programa. (0,75 puntos)
- ¿Qué tipo de actividades y/o ejercicios le propondría en las sesiones? (1,75 puntos)

Una vez concluido el programa anterior, el paciente le comenta que está teniendo problemas laborales y que no podrá acudir, al menos por dos meses, a clases normalizadas en el CDM, ya que su intención era derivarlo al profesional de deporte correspondiente.

5.- Describa las recomendaciones o actividades que indicaría al paciente para realizar en su domicilio como pauta de promoción y educación para la salud. (**1 punto**).



CASO 2

Afrodísio es un varón de 22 años, corredor amateur de velocidad, sometido a una cirugía de reconstrucción del ligamento cruzado anterior de la rodilla derecha hace dos meses, acude al Centro Deportivo Municipal (CDM) tras recibir la recomendación del médico traumatólogo de realizar ejercicio terapéutico y una reincorporación gradual a la carrera sin comprometer la plastia implantada.

El principal objetivo del usuario es volver a competir tras seguir un programa de ejercicios progresivos y adaptados a su estado actual. El paciente está con una incapacidad temporal.

La operación se realizó con la técnica de ligamento plastia Hueso-Tendón-Hueso (HTH). En la actualidad el usuario presenta una libertad articular de 100 grados de flexión de rodilla, pero no llega a la extensión completa y un balance muscular de 4 tanto en cuádriceps, como en isquiotibiales. Manifiesta una sensación de inestabilidad en la rodilla especialmente al bajar escalones que tengan más altura de lo habitual (18-19 cm). También manifiesta notar una sensación de rigidez en la región posterior de la rodilla (hueco poplíteo) cuando camina más de 40 minutos y sensación de tensión desde la cadera a la rodilla. En las Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD), no presenta dolor, aunque al caminar más de 30 minutos, inicia una sensación dolorosa en la rodilla, acompañada de mínimo derrame articular (en reposo, existe una diferencia de menos de 2 cm comparado con el miembro inferior contralateral).

En la primera consulta, comenta haber querido seguir las indicaciones del traumatólogo y del médico rehabilitador para realizar ejercicios domiciliarios durante la espera de la rehabilitación con fisioterapia, así como tratado de iniciar la carrera hace un par de días; tras 15 minutos empezó a notar inicio de dolor e hinchazón en la rodilla.

Con estos datos iniciales:



1.- Explique la valoración que realizaría a este paciente, destacando los aspectos importantes que se han de considerar en este paciente tras cirugía HTH, tras dos meses de evolución. (**2 puntos**)

2.- Tras la valoración del paciente, usted decide recomendarle sesiones individuales de tratamiento de fisioterapia. Conforme a lo valorado describa las sesiones individuales que realizaría con él, señalando los objetivos que desea conseguir con cada una de las intervenciones y las herramientas terapéuticas (según en la semana postquirúrgica en la que se encuentra el paciente y hasta la finalización de las sesiones individuales). (**2 puntos**)

3.- Siguiendo con el caso clínico, señale: (**2 puntos**).

- Criterios que debería cumplir para realizar actividades de impacto como puede ser correr. ¿Cuánto tiempo esperaría para iniciar esta actividad y qué progresión/dosificación semanal establecería? (1,5 puntos)
- ¿Cuál es su opinión sobre el tiempo en el que Afrodísio ha reintroducido la carrera en su recuperación? (0,5 puntos)

4.- Afrodísio va a aprovechar un puente (5 días) y se va a Benidorm en un viaje organizado, con su pareja: (**2 puntos**)

- ¿Qué recomendaciones le darías tanto para el viaje en autobús como para las excursiones y para el descanso/recuperación en el hotel? (1 punto)
- Si le pusieras un vendaje neuromuscular, ¿qué tipo de vendaje, qué color, y qué dirección adoptarías? (1 punto)



5.- En una de las sesiones, tras su vuelta, el paciente le comenta que lleva 3 días con un dolor inespecífico en el pecho (zona paraesternal izquierda), empieza a valorarle y nota que no tiene dolor a la palpación, ni a la movilización; tras unos minutos inicia una sudoración profusa y dolor en el centro del tórax. Decide llamar al 112 para valoración por el servicio de emergencias médicas (SEM). (**2 puntos**)

Mientras está hablando por su teléfono móvil con el 112, nota que Afrodiseo no responde y respira “raro” (cree que no tiene una respiración normal). Comente: ¿Qué haría con la llamada que está realizando al 112?, ¿de qué informaría al SEM? ¿Cuál sería su actitud, sabiendo que usted es el único sanitario en el CDM? (0,5 puntos)

Hace 2 días realizó usted un curso de RCP básico, por suerte, recuerda claramente los criterios de las compresiones torácicas de alta calidad, las va recordando mentalmente para aplicarlas con Afrodiseo y que todo salga lo mejor posible. Indique cuáles son. (0,5 puntos)

Mientras usted realiza lo anterior, acude un compañero que estaba fuera de la sala de fisioterapia y que lamentablemente NO hizo el mencionado curso con usted. Conteste a las siguientes preguntas: (1 punto)

- ¿Qué instrumento/aparato le solicitaría que traiga urgentemente? ¿Cómo y en qué momento lo utilizaría? ¿Qué le indicaría a su compañero que hiciera mientras usted continúa con las compresiones? ¿Cuáles son las indicaciones sobre una descarga que le podría dar el dispositivo? ¿Qué debe tener en cuenta en cuanto a las compresiones torácicas, con respecto a las posibles indicaciones y/o funcionamiento del aparato?



TRIBUNAL CALIFICADOR PRUEBAS SELECTIVAS

Fisioterapeuta del Ayuntamiento de Madrid (Turno Libre. 2
plazas. Escala de Administración Especial, Subescala Técnica)
AYUNTAMIENTO DE MADRID

MADRID