

Aplicación de ejercicio interválico de alta intensidad en Fisioterapia tras un ictus

Mateos Angulo, Álvaro*.

*Doctor en Ciencias de la Salud. Investigador en Grupo Clinimetría F-14, Instituto de Investigación Biomédica de Málaga-IBIMA. Fisioterapeuta en Hospital Virgen de la Victoria.

El accidente cerebrovascular (ACV) o ictus es una de las principales enfermedades causantes de discapacidad en el mundo. Tras sufrir un ACV una de las consecuencias más comunes es la debilidad muscular y la dificultad para la marcha, una pérdida de capacidad funcional y una alteración en el desempeño para las actividades de la vida diaria, lo que se traduce en una disminución de la calidad de vida de los pacientes que sufren esta enfermedad¹. Para la rehabilitación de estos pacientes, se han explorado diferentes abordajes para tratar las disfunciones de la marcha, siendo el ejercicio terapéutico una de las técnicas de fisioterapia más estudiadas y recomendadas.

El ejercicio físico es una pieza fundamental en la fisioterapia de pacientes neurológicos, y particularmente en pacientes tras un ACV, ha demostrado ser efectivo para mejorar la función física, la fuerza muscular, la movilidad articular, el equilibrio y la marcha², sin embargo, revisiones sistemáticas recientes sugieren que se necesitan más estudios analizando el efecto de los diferentes tipos de ejercicio en la rehabilitación de estos pacientes. En este sentido, un reciente estudio analizó los efectos del ejercicio interválico de alta intensidad en personas con disfunción de la marcha post-ACV⁴. Se realizó un ensayo clínico aleatorizado comparando el ejercicio del HIIT (High Intensity Interval Training) con un entrenamiento continuo de intensidad moderada. Ambos grupos de tratamiento mejoraron la capacidad funcional, la marcha y la calidad de vida de los participantes en el estudio. neurológica como parte integral del tratamiento dentro de los programas de fisioterapia para la mejora de la función física y destaca el uso del

HIIT, teniendo una gran aplicabilidad clínica para los fisioterapeutas en el diseño de las intervenciones terapéuticas de los pacientes que han sufrido un ACV.

Sin embargo, el grupo que utilizó un entrenamiento de tipo HIIT mostró mejores resultados en las variables relacionadas con la velocidad de la marcha y la capacidad aeróbica máxima de los pacientes. Los resultados de este estudio sugieren que el ejercicio tipo HIIT podría ser una modalidad de ejercicio más efectiva para la mejora de la marcha en pacientes que han sufrido un ACV. Estos resultados concuerdan con la evidencia disponible en cuanto a la importancia del ejercicio terapéutico en la rehabilitación

Bibliografía

1. Wolf SL, Catlin PA, Ellis M, Archer AL, Morgan B, Piacentino A. Assessing Wolf motor function test as outcome measure for research in patients after stroke. *Stroke*. 2001 Jul;32(7):1635-9. doi: 10.1161/01.str.32.7.1635.
2. Selves C, Stoquart G, Lejeune T. Gait rehabilitation after stroke: review of the evidence of predictors, clinical outcomes and timing for interventions. *Acta Neurol Belg*. 2020 Aug;120(4):783-790. doi: 10.1007/s13760-020-01320-7.
3. Lee KE, Choi M, Jeoung B. Effectiveness of Rehabilitation Exercise in Improving Physical Function of Stroke Patients: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Oct 5;19(19):12739. doi: 10.3390/ijerph191912739.
4. Marzolini S, Robertson AD, MacIntosh BJ, Corbett D, Anderson ND, Brooks D, Koblinsky N, Oh P. Effect of High-Intensity Interval Training and Moderate-Intensity Continuous Training in People With Poststroke Gait Dysfunction: A Randomized Clinical Trial. *J Am Heart Assoc*. 2023 Nov 10;12(22):e031532. doi: 10.1161/JAHA.123.031532.