

## Cuanto antes mejor: ejercicio f3sico post fractura vertebral»¿

Categoría: Publicaciones destacadas

Publicado: Mi3rcoles, 18 Junio 2025 16:09

Escrito por: Sofia

Visitas: 2471

---

Este consenso analiza la importancia y el tipo de actividad f3sica recomendada luego de una fractura vertebral.

Â Ejercicio y actividad f3sica despu3s de una fractura vertebral osteopor3tica

*Exercise and physical activity after an osteoporotic vertebral fracture*

Mateo Ponzano y col. *British Journal of Sports Medicine*. 2023

Â

Â Disculpe su navegador web no soporta audios.

Descargar [Ejercicio y actividad f3sica despu3s de una fractura vertebral osteopor3tica](#)

Â

**Puntos de inter3s:**Â Este trabajo resume los resultados de un consenso internacional de expertos creado por fisioterapeutas, endocrin3logos, geriatras y deport3logos de Norteam3rica, Asia, Europa y Ocean3a sobre la evidencia existente en relaci3n con el ejercicio luego de una fractura vertebral.

Â

**Evidencia sobre el beneficio del ejercicio luego de una fractura vertebral:**

- Existe evidencia de moderada calidad que muestra que **el ejercicio mejora el rendimiento f3sico** (diferencia media en la puntuaci3n del tiempo para levantarse y caminar de -1,09 segundos, IC 95 %  $\hat{=}$  1,78 a  $\hat{=}$  0,40; 139 participantes, 3 estudios) **y puede mejorar la calidad de vida**, pero los efectos sobre resultados como ca3das, fracturas y dolor son inciertos.
- Muchas fracturas vertebrales ocurren como resultado de una ca3da. Si bien no hay evidencia directa de que el ejercicio puede prevenir ca3das en personas con fractura vertebral, si existe gran evidencia basada en ensayos controlados aleatorizados en adultos de la poblaci3n general.
- **En adultos mayores de 50 a3os que entrenan el equilibrio, tareas funcionales, coordinaci3n o patrones de marcha, se ve una reducci3n de la tasa de ca3das** (relaci3n de tasas 0,76, IC 95%: 0,70 a 0,81; 7920 participantes, 39 estudios) y del n3mero de personas que sufren una ca3da (riesgo relativo 0,87, IC 95% 0,82 a 0,91; 8288 participantes, 37 estudios).

## Cuanto antes mejor: ejercicio f3sico post fractura vertebral»¿

Categoría: Publicaciones destacadas

Publicado: Mi3rcoles, 18 Junio 2025 16:09

Escrito por: Sofia

Visitas: 2471

---

- Cuando los ejercicios de equilibrio y el entrenamiento funcional fueron realizados al menos 3 horas por semana, se redujo la tasa de caídas en un 42% en adultos >65 años en comparación con el grupo control. **Los ejercicios para mejorar el control anticipatorio, la estabilidad dinámica, los límites de la estabilidad funcional, el control reactivo y la flexibilidad fueron los más efectivos en reducir caídas.**

### Implicancias para la práctica clínica. Consenso de expertos para mejorar el manejo de las fracturas vertebrales:

- Existe consenso sobre la importancia de **evitar el reposo en cama y los elementos ortopédicos o limitarlos a los primeros días post fractura** en caso de dolor severo.
- Los profesionales de la salud debemos alentar al paciente a **retomar sus tareas diarias lo antes posible** y dar consejos para una **movilidad segura** como por ejemplo: **flexionar caderas** (bisagra de cadera), **rodillas y tobillos al inclinarse hacia adelante**, dar un paso para girar en lugar de torcerse y **repartir el peso en ambas manos** y mantener el peso cercano al cuerpo (ej. al cargar bolsas de compras)
- Los pacientes con fractura vertebral pueden ser heterogéneos con respecto a edad, comorbilidades, estado físico y riesgo de nuevas fracturas, por lo que se aconseja **consultar a un experto en terapia física** para trazar un programa de ejercicios individualizado. Este enfoque no siempre tiene un correcto financiamiento por parte del sistema de salud.
- En el Cuadro 1 se resumen los ejercicios recomendables a partir de las 4 a 12 semanas de la fractura vertebral.
- **Luego de las 12 semanas, cuando la fractura se encuentra generalmente curada, se puede introducir ejercicios para fortalecer trenes superior e inferior.** Focalizando primero en una técnica correcta y luego progresar a una intensidad moderada (ej 8 a 12 repeticiones al 70-80% del máximo estimado de la primera repeticion).

**Cuadro 1.** Ejercicios luego de una fractura vertebral recomendados 4 a 12 semanas luego de una fractura

Â

### Mejorar la resistencia de los extensores de la espalda

#### Nivel inicial

Presionar suavemente la cabeza en posición supina contra el suelo, la cama o una superficie firme (como si quisiera dejar la huella en la

## **Cuanto antes mejor: ejercicio f3sico post fractura vertebral»¿**

Categoría: Publicaciones destacadas

Publicado: Mi3rcoles, 18 Junio 2025 16:09

Escrito por: Sofia

Visitas: 2471

---

arena)

Presionar hombros en posici3n supina contra el suelo, la cama o una superficie firme (como haciendo impresi3n en la arena).

Extensi3n de tronco en dec3bito prono.

Extensi3n de cadera y pierna en dec3bito supino, "presionando" toda la pierna contra el suelo, la cama o una superficie firme.

### **Intermedio**

Cabeza hacia la pared en posici3n de pie.

Extensi3n de tronco en dec3bito prono.

### **Avanzado**

En posici3n de cuadrupedia elevar pierna y brazo contrario (Con elementos de apoyo de ser necesario)

### **Mejora la movilidad de los hombros y estabilizar cintura escapular**

Flexi3n del hombro en dec3bito supino, rotaci3n interna/externa o de pie, de espaldas a la pared, flexi3n de hombros.

Retracci3n de la esc3pula (posici3n sentada con las manos detr3s de la cabeza y los codos apuntando hacia lados).

Flexiones de pared.

### **Mejorar el equilibrio**

#### **Control anticipatorio y estabilidad din3mica.**

Elevaci3n del tal3n.

Caminar sobre las puntas de los pies o los talones.

Caminar de lado.

Caminar en t3ndem.

Sentarse y ponerse de pie.

Toque con una sola punta de pie en escal3n

## **Cuanto antes mejor: ejercicio f3sico post fractura vertebral»¿**

Categoría: Publicaciones destacadas

Publicado: Mi3rcoles, 18 Junio 2025 16:09

Escrito por: Sofia

Visitas: 2471

---

### **L3mites de estabilidad funcional.**

Cambiar el peso en todas las direcciones mientras est3 de pie (inclin3ndose hacia un lado, hacia atr3s, hacia adelante).

Alcanzar objetos en diferentes direcciones.

### **Control reactivo.**

Moverse mientras se est3 de pie sobre una superficie inestable

Â

*Copyright 2025. Endoweb.net*

Â