

El Método Feldenkrais® ayuda a mejorar la artrosis.

Una serie de clases del Método Feldenkrais celebradas dos veces por semana durante 30 semanas dio como resultado una mayor facilidad de movimiento y mejoras en algunos parámetros en marcha entre los adultos mayores con artrosis, según investigaciones recientes.

El estudio, **Cómo moverse con facilidad: clases del método Feldenkrais para personas con artrosis**, fue un estudio prospectivo en el que participaron 15 personas con una edad media de 67 años. Para ser incluidos en el estudio, los sujetos debían ser diagnosticados con artrosis de la cadera y también poder levantarse del suelo, caminar durante seis minutos y controlar su dolor.

El proceso

Para la intervención, las clases **Moviéndose fácilmente** de una hora se realizaron dos veces por semana en tres segmentos de 10 semanas con un breve descanso entre segmentos, para un total de 30 semanas y 60 clases. El objetivo principal del programa era mejorar la función de cadera, rodilla y tobillo para mejorar la función general, y cada uno de los tres segmentos de 10 semanas tenía un tema.

El primer segmento se centró en una mayor conciencia, autocuidado y rango de movimiento. El segundo segmento se centró en la función de la pelvis y las extremidades inferiores, y la tercera sección se centró en aumentar el equilibrio y mejorar la marcha, así como en la integración de la función del tobillo, la rodilla y la cadera durante la marcha.

Evaluación

Las medidas de resultado para el estudio se evaluaron antes y después del programa de 30 semanas. Las evaluaciones incluyeron la prueba cronometrada de subida y marcha de la función física, la prueba de cuatro pasos cuadrados para el equilibrio dinámico, la prueba de subir escaleras para la potencia de las piernas y la prueba de caminata de seis minutos para la resistencia.

Para el análisis de la marcha, los marcadores reflectantes se adjuntaron de acuerdo con el modelo Vicon Plug-in Gait, afirman los autores del estudio. Se utilizaron un sistema de medición de movimiento de ocho cámaras y tres placas de fuerza AMTI para recopilar datos cinemáticos y cinéticos en el tobillo, la rodilla y la cadera.

También se evaluó la calidad de vida, el índice de artrosis de las Universidades Western Ontario y McMaster, y el Perfil de actividad humana, que mide la actividad física. Los comentarios de los participantes sobre el programa se reunieron al final de la clase de 30 semanas.

Resultados

Los resultados, la asistencia a la clase y los comentarios de la encuesta indican que una serie de 30 semanas de clases de Feldenkrais celebradas dos veces por semana fue factible en el entorno comunitario y puede ser aceptable para otras personas con artrosis, afirman los autores del estudio.