

MÉTODO ACTITUDFIT REHAB

Rehabilitación Funcional Avanzada PROGRAMA ONCOLÓGICO

Atravesar un proceso oncológico puede afectar a la fuerza, la resistencia, la movilidad, la tolerancia al esfuerzo y la capacidad para realizar con normalidad las actividades de la vida diaria. Recuperarse no consiste únicamente en finalizar un tratamiento o reducir sus efectos, sino también en mantener y recuperar progresivamente las capacidades necesarias para volver a sentirse activo, autónomo y capaz.

En ActitudFit entendemos la rehabilitación durante y después del proceso oncológico como un proceso clínico, activo y progresivo, adaptado al estado de salud, al momento del tratamiento y a la respuesta individual de cada persona. La fisioterapia permite valorar, tratar y abordar las necesidades específicas cuando sea necesario, mientras que el ejercicio terapéutico se convierte en una herramienta fundamental para mantener o recuperar la capacidad física y funcional.

Nuestro objetivo es ayudarte a mantener y mejorar progresivamente tu capacidad física, recuperar fuerza y resistencia, aumentar la tolerancia al esfuerzo y desarrollar la autonomía necesaria para afrontar con mayor capacidad las actividades de tu vida diaria.

Porque recuperarse no es solo superar una etapa clínica: es recuperar capacidades, volver a moverse y avanzar hacia una vida más activa con mayor seguridad, confianza y autonomía.

¿QUÉ ES EL MÉTODO ACTITUDFIT REHAB?

El Método ActitudFit Rehab es un proceso estructurado de recuperación funcional que integra valoración y diagnóstico fisioterápico, tratamiento individual, rehabilitación activa mediante ejercicio terapéutico e integración progresiva al ejercicio físico.

- ✓ Mantener y recuperar progresivamente la capacidad física y funcional.
- ✓ Mejorar la tolerancia al esfuerzo y ayudar a reducir el impacto de la fatiga sobre las actividades de la vida diaria.
- ✓ Recuperar y desarrollar fuerza, resistencia y movilidad.
- ✓ Favorecer la adaptación del ejercicio al estado de salud, al momento del tratamiento y a la respuesta individual de cada persona.
- ✓ Favorecer una mayor autonomía, seguridad y confianza durante las actividades de la vida diaria.

Para que una rehabilitación sea eficaz, no basta con aplicar ejercicios o tratamientos de forma aislada.

En ActitudFit estructuramos el proceso desde el primer día, siguiendo una secuencia lógica y clínica que permite adaptar la rehabilitación a cada persona y avanzar de forma progresiva y segura.

EL MÉTODO ACTITUDFIT REHAB

¿Cómo empieza y cómo se estructura tu recuperación?

Para que una rehabilitación sea realmente eficaz, es necesario conocer el estado de salud y funcional de la persona, identificar cómo el proceso y los tratamientos están afectando a sus capacidades y construir progresivamente las condiciones necesarias para mantener o recuperar movimiento, función y autonomía.

Para ello, estructuramos la recuperación mediante diferentes fases conectadas entre sí, desde la valoración y el tratamiento fisioterápico cuando sea necesario hasta la rehabilitación activa mediante ejercicio terapéutico y la integración progresiva al ejercicio físico.

REHAB PASIVO:

- **Fase 1. Valoración, tratamiento inicial y diagnóstico fisioterápico.**

Bono de 1 sesión

Duración: 60 minutos

Esta primera sesión constituye el punto de partida del programa. Antes de iniciar la rehabilitación activa, realizamos una valoración completa para conocer el estado clínico y funcional de la persona, identificar cómo el proceso y los tratamientos pueden estar afectando a sus capacidades y establecer el recorrido de recuperación más adecuado.

Incluye:

- ✓ Historial clínico, tratamientos recibidos o en curso y antecedentes relevantes.
- ✓ Análisis de los síntomas, las limitaciones y su repercusión en la vida diaria.
- ✓ Valoración de la movilidad y de las posibles alteraciones musculoesqueléticas o funcionales.
- ✓ Diagnóstico fisioterápico funcional.
- ✓ Aplicación de las primeras estrategias o técnicas de tratamiento cuando estén indicadas.
- ✓ Definición inicial del plan de recuperación y orientación hacia el programa de rehabilitación activa.

- **Fase 2. Tratamiento fisioterápico específico**

Bono de 4 sesiones

Duración: 60 minutos o 30 minutos por sesión

La necesidad de continuar con un tratamiento fisioterápico específico dependerá de la valoración inicial y de las necesidades clínicas y funcionales de cada persona.

No todas las personas necesitarán realizar esta fase antes de comenzar ActitudFit Rehab Activo. Cuando el estado de la persona lo permita, podrá iniciar directamente el programa de rehabilitación activa después de la valoración inicial.

Cuando existan síntomas, alteraciones musculoesqueléticas o limitaciones funcionales que requieran una intervención fisioterápica específica, podrá establecerse un plan de tratamiento individual mediante las sesiones necesarias, de forma previa o simultánea al programa de ejercicio terapéutico. Este tratamiento puede estar orientado a:

- ✓ Abordar dolor, alteraciones de movilidad u otras limitaciones que dificulten el movimiento o el ejercicio.
- ✓ Recuperar progresivamente movilidad y función cuando se hayan visto afectadas.
- ✓ Mejorar la tolerancia al movimiento y a las actividades de la vida diaria.
- ✓ Facilitar la incorporación o continuidad en el ejercicio terapéutico.

La duración, frecuencia y tipo de intervención se determinarán de forma individualizada según la valoración, las necesidades y la evolución de cada persona.

▪ **REHAB ACTIVO:**

○ **Fase 3. Programa ActitudFit Rehab Activo**

Programa de rehabilitación funcional mediante ejercicio terapéutico. En esta fase, el ejercicio terapéutico individualizado, guiado y progresivo se convierte en la herramienta principal para mantener o recuperar la capacidad física y funcional, mejorar la tolerancia al esfuerzo y favorecer una mayor autonomía.

El programa se adapta al estado clínico y funcional, al momento del proceso y del tratamiento, la etapa de recuperación, las necesidades y la evolución individual de cada persona.

ActitudFit Rehab Activo está diseñado para:

- ✓ Mantener y recuperar progresivamente la capacidad física y funcional.
- ✓ Mejorar la tolerancia al esfuerzo y reducir el impacto de la fatiga sobre la actividad.
- ✓ Recuperar y desarrollar fuerza, resistencia y movilidad.
- ✓ Mejorar la capacidad para realizar las actividades de la vida diaria.
- ✓ Construir autonomía, seguridad y confianza frente al movimiento y el esfuerzo.

A través de un trabajo estructurado, progresivo y supervisado, la persona desarrolla las capacidades físicas y funcionales necesarias para afrontar el movimiento, el esfuerzo y las actividades de la vida diaria con mayor seguridad, confianza y autonomía.

Cada sesión de ActitudFit Rehab Activo se organiza de forma estructurada, progresiva y adaptada a los objetivos funcionales de cada persona.

Los ejercicios no son genéricos ni se seleccionan al azar. Cada programa se individualiza según el estado clínico y funcional, el momento del proceso y del tratamiento, la capacidad física inicial, la tolerancia al esfuerzo, la etapa de recuperación y la evolución de cada persona.

El trabajo se organiza mediante ejercicios y bloques específicos destinados a mantener, recuperar y desarrollar progresivamente las capacidades necesarias en cada etapa.

En este programa se trabajan capacidades relacionadas con:

1. Reconexión con el movimiento y recuperación de la movilidad.
2. Adaptación y tolerancia progresiva al esfuerzo.
3. Fuerza, resistencia y capacidad física.
4. Autonomía, capacidad funcional e integración progresiva hacia una vida activa.

La progresión no se basa únicamente en cambiar ejercicios o aumentar la dificultad, sino en mejorar progresivamente la tolerancia al esfuerzo, la fuerza, la resistencia, la capacidad física y la autonomía funcional, adaptando el programa al estado y a la respuesta individual de cada persona.

Cada sesión de ActitudFit Rehab Activo tiene una duración aproximada de 30-45 minutos.

¿QUÉ INCLUYE EL PROGRAMA REHAB FUNCIONAL?

- ✓ Hasta 3 sesiones semanales de ejercicio terapéutico, con una duración aproximada de 30-45 minutos por sesión.
- ✓ Programa individualizado según el estado clínico y funcional, el momento del proceso y del tratamiento, la etapa de recuperación y las necesidades de cada persona.
- ✓ Ejercicios organizados según capacidades, patrones funcionales y objetivos específicos.
- ✓ Apoyo visual mediante las pantallas del centro para facilitar la comprensión y ejecución de los ejercicios.
- ✓ Supervisión profesional durante las sesiones.
- ✓ Seguimiento de los síntomas, la fatiga, las sensaciones, la tolerancia y la respuesta al ejercicio.
- ✓ Reevaluaciones funcionales periódicas para comprobar la evolución y orientar la progresión entre etapas.
- ✓ Adaptación y actualización del programa según la evolución y la respuesta individual.
- ✓ Flexibilidad horaria mediante reserva previa en horario de mañana o tarde.

ActitudFit Rehab Activo se centra en la recuperación funcional mediante ejercicio terapéutico y no incluye sesiones individuales de tratamiento fisioterápico en camilla.

Durante el programa, si la evolución, los síntomas o las necesidades clínicas de la persona requieren una intervención fisioterápica específica, el profesional podrá recomendar sesiones adicionales de fisioterapia.

Estas sesiones se contratarán de forma independiente mediante la modalidad o bono indicado para cada caso.

La fisioterapia y el ejercicio terapéutico se integran de forma coordinada, utilizando cada herramienta según las necesidades y la evolución individual.

DURACIÓN Y ETAPAS DE ACTITUDFIT REHAB ACTIVO

ActitudFit Rehab Activo tiene una duración orientativa de entre 2 y 6 meses, aunque podrá variar en función del estado clínico y funcional inicial, el momento del proceso y del tratamiento, las limitaciones existentes, el nivel físico previo, las necesidades individuales y la respuesta de cada persona al programa.

La rehabilitación se organiza mediante etapas progresivas, cada una con objetivos específicos y criterios propios de evolución.

Esta estructura permite adaptar el proceso al estado clínico y funcional de cada persona y mantener, recuperar y desarrollar gradualmente las capacidades físicas y funcionales necesarias para mejorar la tolerancia al esfuerzo, la autonomía y la seguridad.

La progresión no depende únicamente del tiempo transcurrido. El avance entre etapas se determina mediante reevaluaciones periódicas y criterios funcionales, teniendo en cuenta la evolución, los síntomas, la respuesta al ejercicio, la tolerancia al esfuerzo y la seguridad.

Durante el proceso, el estado y la capacidad de la persona pueden variar. Por ello, el programa permite progresar, mantenerse temporalmente en una etapa o adaptar la carga y el ejercicio cuando sea necesario, especialmente ante cambios relacionados con el tratamiento o con la respuesta individual.

Orientado a personas que, durante o después de un proceso y sus tratamientos, presentan una disminución de la fuerza, la resistencia, la movilidad, la tolerancia al esfuerzo o de otras capacidades que pueden afectar a su autonomía, actividad diaria o calidad de vida.

El programa se estructura en las siguientes etapas:

✓ **Etapas 1. Reconexión**

Objetivo: recuperar progresivamente el movimiento, favorecer la movilidad y comenzar a realizar ejercicio de forma segura y tolerable, adaptándolo al estado y a la capacidad inicial de cada persona.

✓ **Etapas 2. Adaptación al esfuerzo**

Objetivo: mejorar progresivamente la tolerancia al ejercicio, adaptar el organismo a diferentes niveles de esfuerzo y comenzar a desarrollar las capacidades necesarias para aumentar la actividad física.

✓ Etapa 3. Recuperación de capacidades

Objetivo: recuperar y desarrollar fuerza, resistencia, movilidad y capacidad física, aumentando progresivamente la tolerancia a la carga y mejorando la capacidad para afrontar las actividades de la vida diaria.

✓ Etapa 4. Vida activa

Objetivo: consolidar la capacidad física y la autonomía funcional, facilitando la transición hacia una práctica regular de ejercicio físico y un estilo de vida activo.

EL CAMINO DE TU RECUPERACIÓN

Esta imagen resume el camino que seguiremos durante tu rehabilitación: un proceso estructurado, progresivo y guiado, que comienza con una valoración clínica y avanza mediante la rehabilitación activa hacia una mayor capacidad física, autonomía y continuidad en una vida activa.

Cuando existan necesidades clínicas o funcionales específicas, la fisioterapia podrá incorporarse al proceso antes o durante el programa de ejercicio terapéutico.

Cada paso cumple una función específica y permite adaptar el proceso al estado, las necesidades y la evolución individual de cada persona.

PROCESO ACTITUDFIT REHAB

DEL DIAGNÓSTICO AL MOVIMIENTO REAL



¡Actitud para estar en forma. Simplemente empieza!