

FISIOTERAPIA Y GERIATRIA II.Tens en la tercera edad

Francisco Barrios Marco.
Fisioterapeuta.

1.- Tens en la tercera edad. Contraindicaciones.

Teniendo en cuenta siempre que tanto la hidratación de la piel, como la sensibilidad de las personas de edad avanzada por lo general es inferior a la media, prestaremos una especial atención a las situaciones en que el tens está contraindicado. Es en la tercera edad, en la que nos encontraremos con más casos de marcapasos y otras contraindicaciones absolutas que en el resto de población.

En muchas ocasiones podemos sorprendernos al observar en las indicaciones de los tens sus contraindicaciones, que por otro lado son de una lógica aplastante y a nadie se le ocurriría aplicarlos por ejemplo en labios o en interior de la cavidad bucal, o sobre los ojos, en general estas especificaciones tienen por parte del fabricante cubrirse ante posibles demandas .

Las contraindicaciones del tens son las de los equipos de baja frecuencia, destacaremos las más importantes.

1. No utilizar el tens con paciente con marcapasos. Habremos de tener siempre presente en la historia clínica la toma de datos de todo tipo de patologías que haya podido tener el paciente para que no quede nada al margen de la información que necesitamos para no provocar un problema grave
2. No utilizar en tens en los ojos, sobre los mismo, o que la corriente los atraviese.
3. El Tens no debe utilizarse directamente sobre heridas o en zonas en las que la piel esté irritada o lesionada de cualquier forma, aunque es una técnica eficaz en la recuperación de cicatrices favoreciendo su resolución, se evitará siempre el contacto directo con las heridas.
4. El tens no se utilizará en pacientes epilépticos, salvo prescripción médica, ya que podríamos llegar a desencadenar una crisis epiléptica.
5. No utilizar el tens en zonas de escasa o nula sensibilidad.
6. El tens no debe usarse en los primeros meses del embarazo, o sobre el abdomen en cualquier periodo de la gestación, aunque es preciso indicarlo por la peligrosidad que ello conlleva será difícil que nos encontremos con pacientes de la tercera edad a quienes afecte esta contraindicación.
7. No utilizaremos el tens en pacientes que sufran de arritmias ú otras enfermedades del corazón, a no ser que su cardiólogo lo recomiende.
8. El tens no deberá utilizarse en pacientes que sufran dolores agudos o crónicos que estén pendientes de diagnosticar.
9. Puesto que el tens es muy eficaz en aplicaciones de larga duración, cuando el paciente lo utilice de forma domiciliaria habremos de insistir en que no se debe utilizar en situaciones en las que la falta de atención pueda generar un accidente, especialmente contraindicado su uso conduciendo o utilizando equipamientos que supongan un riesgo.
10. En general será preciso atender a las especificaciones que acompañan a cada tens en las instrucciones de uso, tanto en lo que se refiere a las contraindicaciones como a las normas de seguridad e higiene .

Existen pacientes que muestran un miedo especial a todo lo que tenga que ver con corrientes, será muy importante para nosotros poder detectarlos y ofrecerles confianza mostrándoles que el tens funciona con una pila, e incluso colocarnos nosotros los electrodos para convencerle de la falta de riesgo en su aplicación.

No esta de más recordar que no aplicaremos el tens en ningún caso en neoplasias sobre la zona del tumor, ni la corriente lo atravesará en ningún caso. Del mismo modo estaremos atentos a pacientes con tromboflebitis, pues al aplicar tens podríamos provocar el desprendimiento de pequeños trombos con efectos imprevisibles para su salud.

2.- Indicaciones del Tens. Algunos ejemplos de tratamientos con tens.

Siempre teniendo en cuenta que el tens es un equipo para utilizar por fisioterapeutas o bajo su supervisión, vamos a dar unas orientaciones generales acerca de posibles tratamientos que el fisioterapeuta adaptará a cada paciente en concreto.

- Tens en dolor agudo en patologías de origen músculo esquelético.

Frecuencia: de 50 a 150 Hertzios, diversos estudios avalan que la frecuencia en la que se obtienen los mejores resultados es la de 80 Hertzios.

Duración del impulso: entre 20 y 200 microsegundos, recomendamos usar preferentemente un tiempo de impulso de 100 microsegundos.

Percepción del paciente: Se percibe con claridad hormigueo pero sin resultar molesto.

Tiempo: de 20 minutos a una hora.

Sesiones: De tres por semana a varias veces al día según lo aconsejen los resultados.

- Tens en dolor crónico músculo esquelético.

Frecuencia: de 15 a 150 Hertzios.

Duración del impulso: entre 20 y 200 microsegundos, recomendamos usar preferentemente un tiempo de impulso de 80 microsegundos.

Percepción del paciente: Intenso hormigueo próximo a una sensación desagradable.

Tiempo: de 20 minutos a una hora.

Sesiones: Tres por semana.

- Tens en dolor difuso amplio.

Frecuencia: de 2 a 4 Hertzios, buscando provocar la segregación de endorfinas.

Duración del impulso: entre 20 y 200 microsegundos, resultados más probables entre 100 y 150 microsegundos.

Percepción del paciente: Hasta percibir contracción muscular.

Tiempo: de 20 minutos a una hora.

Sesiones: Tres por semana.

- Tens en procesos inflamatorios agudos.

Frecuencia: de 80 a 120 Hertzios, diversos estudios avalan que la frecuencia en **Duración del impulso:** entre 100 y 150 microsegundos.

Percepción del paciente: Se percibe con claridad hormigueo pero sin resultar molesto.

Tiempo: de 20 minutos a una hora.

Sesiones: De tres por semana a varias veces al día según lo aconsejen los resultados.

Algunas recomendaciones de uso del tens por patologías.

ARTROSIS

Tens. 100 Hertzios 200 a 100 microsegundos al nivel de tolerancia, 20 minutos, de 2 a 3 veces por semana.

LUMBOCIÁTICA

Tens. 100 Hertzios. 50 microsegundos, nivel de tolerancia 20 a 30 minutos, 3 veces por semana.

EPICONDILITIS

Tens.100 Hertzios.100 microsegundos, umbral de tolerancia,20 minutos, 3 veces por semana

CONDROMALACIA ROTULIANA

Tens. 50 Hertzios. 50 microsegundos. Umbral de tolerancia,20 minutos, 2 a 3 veces por semana.

CONSOLIDACIÓN DE FRACTURAS

Tens.120 Hertzios. 250 microsegundos, umbral de percepción 45 minutos, 3 veces por semana.

CERVICALGIAS.

Cuando nos encontramos con una radiculopatía aguda, resulta muy difícil actuar frente a los efectos de la compresión. Podemos lograr disminuir el dolor con frecuencias de 100 Hertzios, una duración del impulso de 100 microsegundos y durante al menos una hora aplicando los electrodos en la zona afecta.

LUMBALGIAS.

El tens es especialmente util en el tratamiento de las lumbalgias, aplicaremos los electrodos sobre la zona origen del dolor o a lo largo del dermatoma, a una frecuencia de 80 Hertzios, con una duración del impulso de 100 microsegundos, podemos combinarlo para lograr mejores resultados con el tens a 2-4 Hertzios y 100 microsegundos de duración del impulso.

DOLOR AGUDO

Tens 100-120 Hertzios.150 a 200 microsegundos,20 a 30 minutos,3 veces por semana.

Umbral de tolerancia si es posible hasta que deje de percibir el dolor frente al estímulo de la corriente.

DOLOR SUBAGUDO

Tens.50-90 Hertzios. Entre 50 y 100 microsegundos. Umbral de tolerancia, 20 a 30 minutos, de 2 a 3 veces por semana.

DOLOR CRONICO

Tens de 1 a 8 Hertzios. 50 microsegundos. Umbral de tolerancia, 30 minutos de 2 a 3 veces por semana.

PROCESOS ISQUEMICOS

Tens. Estimulación a 100 Hertzios buscando acción de bombeo.

©www.efisioterapia.net - portal de fisioterapia y rehabilitacion