

**Información de medidas preventivas por contagio de COVID-19
en centros y consultas de Fisioterapia**

Versión de 26 de abril del 2021

Desde el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, con el afán de velar por la salud de nuestros pacientes y profesionales, planteamos una serie de medidas preventivas orientadas a la seguridad de pacientes y fisioterapeutas.

Estructuraremos los consejos en 2 ámbitos diferentes:

- A. Gestión de servicios y adaptación de espacios físicos
- B. Abordaje de los tratamientos en Fisioterapia

A. Gestión de servicios y adaptación de espacios físicos

- Organizar las citas de los pacientes de manera escrupulosa para limitar la coincidencia entre ellos.
- Controlar la entrada y salida de los pacientes para saber, en todo momento, la cantidad de personas que hay dentro del centro.
- A la entrada del centro colocar una alfombra con desinfectante en el suelo para poder pisar y desinfectar el calzado.
- Recomendar que los pacientes utilicen el lavabo sólo en caso estrictamente necesario.
- Pedir a los pacientes que vengan con mascarilla de casa. En caso de que no la traigan, les ofreceremos una.
- Disponer de material informativo sobre el COVID-19 en el acceso al centro, paredes, servicios y puntos de mayor visibilidad.
- Colocar dispensadores de gel hidroalcohólico en puntos estratégicos del centro y extremar la higiene de manos. El paciente y el fisioterapeuta deberán limpiarse las manos con agua, jabón y gel hidroalcohólico antes y después de comenzar el tratamiento.
- Abrir puertas y ventanas periódicamente para poder facilitar la ventilación de los espacios.
- Habilitar y adaptar los espacios para garantizar la distancia mínima (2 metros) entre pacientes dentro del centro.
- Será necesario disponer de material de limpieza desinfectante para limpiar bien las salas y zonas de contacto después de cada paciente.

- No utilizar material común de la sala de rehabilitación como, por ejemplo, gomas elásticas. Recomendar a los pacientes que lleven el suyo propio siempre que sea posible.
- Pedir a todos los pacientes que tengan algún mínimo síntoma (fiebre, disneas, tos, malestar) que eviten venir al centro, dado que no les podremos permitir la entrada por su propia seguridad y la de los demás usuarios.
- Será necesario que nosotros llevamos mascarillas homologadas tipo FFP2.
- Utilización de los equipos de protección individual que sean necesarios para el trabajo o cambiar los uniformes de trabajo con cierta frecuencia.
- La correcta colocación del EPI es fundamental para evitar posibles vías de entrada del agente biológico, también es importante su retirada para evitar el contacto con zonas contaminadas y/o dispersión del agente infeccioso.

B. Abordaje de los tratamientos en Fisioterapia

En los tratamientos de Fisioterapia se establecerán los siguientes criterios:

Hacer un uso individualizado del material fungible (cintas elásticas, electrodo, disco hielo US, masillas, muelles...), personalizándolo y evitando que esté en contacto con el material del resto de pacientes o, en su caso, desinfectar el material de la manera correcta.

En cuanto al material fungible de uso del fisioterapeuta, se debe evitar el contacto directo del producto en el recipiente con la mano, como es el caso de las cremas de masaje, que deberán suministrarse con dosificador.

Se intentará evitar el uso de parafina y baños de contraste/torbellino como técnica de termoterapia e hidroterapia, debiendo utilizarse otras técnicas alternativas. Si se utiliza, no se reutilizará material como la parafina; se extraerá de la zona y se rechazará.

Se deberá minimizar la presencia de efectos personales en la sala de Fisioterapia; los fisioterapeutas se los deberían retirar antes de entrar en las salas de tratamiento; esto incluye pendientes, relojes, pulseras, anillos, móviles, etc. Del mismo modo deberemos indicar a los pacientes que eviten llevarlos a la sala.

Clasificación de indicaciones según:

1. Técnicas manuales y ejercicios en la sala de Fisioterapia
2. Técnicas de movilización
3. Ejercicios activos de movilidad, fuerza y propiocepción
4. Tratamientos de electroterapia
5. Cabinas y equipos de las salas de Fisioterapia
6. EPIs excepcionales de acuerdo con el abordaje del paciente

1. Técnicas manuales y ejercicios en la sala de Fisioterapia

- Para la masoterapia, así como para el resto de técnicas que sean de imprescindible aplicación y que impliquen una manipulación manual directa, se utilizará gel hidroalcohólico en las manos antes de la técnica, a continuación se limpiarán las manos de forma correcta y se volverá a aplicar gel hidroalcohólico.
- En actividades de Fisioterapia grupal, para calcular el aforo debemos saber: la superficie total de trabajo y se dividirá entre 2,25 m (espacio entre personas). Del resultado obtenido, aplicaremos el aforo vigente, que nos dará el número total de pacientes con quien podremos hacer la actividad. Actualmente es un 50% en espacios cerrados, pero este aforo puede variar según restricciones territoriales o la evolución de la pandemia. Se ventilará la sala cada hora de tratamiento.
- Seguir fomentando el ejercicio terapéutico como técnica de elección en el tratamiento de los pacientes, y priorizar la indicación domiciliaria en todos aquellos pacientes que sea posible. Al respecto, es necesario:
 - Planificar con antelación las técnicas y material a utilizar.
 - Limpiar y desinfectar los equipos, con especial atención a aquellos que vayan a ser utilizados por varios pacientes.

2. Técnicas de movilización

En cuanto a la realización de técnicas de movilización articular, éstas deberán realizarse con una cuidada higiene de manos y vigilando las posturas recomendadas, tanto para el paciente como para el fisioterapeuta. Por lo que habrá que tener en cuenta:

- Las posiciones del paciente recomendadas para la ejecución de movilización de articulaciones de **miembros inferiores** (cadera, rodilla, tobillo y pie) serán los decúbitos (supino, prono), con la cabeza del paciente girado hacia el lado contrario al que nos encontramos situados nosotros. El fisioterapeuta se colocará en el lado homolateral o a los pies del paciente, maximizando la distancia con la cabeza del paciente.
- En los casos de movilización de las articulaciones de **miembros superiores** (hombro, codo muñeca, mano y / o dedos), nos regiremos por lo siguiente:

Hombro: para movilizaciones pasivas, activas asistidas en decúbito supino pediremos al paciente que, durante toda la técnica, se gire hacia el lado contrario al que nos encontramos nosotros. En caso de realizar movilizaciones con el paciente en sedestación o bipedestación, nos situaremos homolateralmente y por detrás del hombro a movilizar.

Codo: la posición recomendada para el paciente para las movilizaciones de codo y prono/supinación del antebrazo será el decúbito supino, con la cabeza del paciente girado hacia el lado contrario al que nos encontramos situados nosotros. El fisioterapeuta se colocará homolateralmente en bipedestación o sedestación mirando hacia los pies del paciente y mantendrá contacto verbal con el paciente en todo momento.

Muñeca, mano y dedos: la posición recomendada para el paciente para todas las movilizaciones será con el hombro en ligera abducción y el codo en extensión, por lo que la muñeca, mano y/o dedos del paciente quedarán situados por fuera de la camilla, la cabeza del paciente girado hacia el lado contrario al que nos encontramos situados nosotros. El fisioterapeuta se colocará homolateralmente y mirando hacia los pies del paciente y mantendrá contacto verbal con el paciente en todo momento.

- En los casos de movilización de **columna cervical** o **dorsal**, la postura recomendada para el paciente será la sedestación o la bipedestación, con el fisioterapeuta situado por detrás del paciente.

3. Ejercicios activos de movilidad, fuerza y propiocepción

- Se priorizará la entrega y uso de material de asignación individual (como las bandas elásticas) al de materiales de uso colectivo como pesas, palos, etc.).
- En caso de necesitar el uso de material colectivo, éste deberá ser entregado por el fisioterapeuta y desinfectado delante del paciente antes y después de su uso. Tras su desinfección, el fisioterapeuta deberá depositarlo en su lugar correspondiente, asignado con anterioridad.
- Durante la realización de cualquier tipo de ejercicio físico por parte del paciente, evitaremos situarnos a menos de 2 metros de distancia para dar las instrucciones pertinentes.
- En caso de la coexistencia simultánea de más de un paciente y fisioterapeuta, distribuiremos zonas diferentes de trabajo para cada uno de ellos, de forma que en todo momento se guarde la distancia mínima de seguridad entre las dos unidades de trabajo, evitando el contacto entre los pacientes.
- Del mismo modo, evitaremos la proximidad de objetos como camillas o sillas en la zona de seguridad de equipos específicos en los que vaya a permanecer un paciente mientras realiza ejercicio: bicicleta, elíptica, *steps*, paralelas, rampa- escalera...
- Para mantener la distancia de seguridad acondicionaremos la sala de forma que la mesa del fisioterapeuta se encuentre alejada de camillas, sillas, colchones, área de realización de ejercicios.

4. Tratamientos de electroterapia

Hay que tener en cuenta que cualquier cable, superficie o equipo que entre en contacto con el paciente deberá limpiarse posteriormente a su uso.

En el caso de aplicaciones con US/LÁSER/STATUS, se utilizarán las mismas recomendaciones que en los tratamientos manuales, situándonos lo más alejados posible del paciente; si puede ser, por detrás del paciente. En tratamientos en zonas superiores, pediremos al paciente que gire la cabeza hacia el lado contrario al que nos encontramos situados nosotros.

En las aplicaciones de electroterapia, habrá que utilizar electrodos autoadhesivos con la precaución de limpiar los cables después de cada tratamiento. Evitaremos el uso de los electrodos de caucho y esponjas. En el caso de tener que hacer uso de ellos, habrá que sujetarlos con vendas de un solo uso. Debemos, posteriormente, proceder a la desinfección de los electrodos.

5. Cabinas y equipos de las salas de Fisioterapia

- Antes del inicio de la actividad hay que asegurarse del correcto funcionamiento de los equipos en cuestión.
- Los equipos, así como cualquier superficie como camilla, silla... que vayan a ser utilizadas, deberán estar limpias y desinfectadas. En caso de duda, procederemos de nuevo a la limpieza y desinfección antes de su uso, preferiblemente delante del paciente.
- Advertiremos al paciente sobre la necesidad y obligatoriedad de cumplir con las normas establecidas de uso: mantenerse en el espacio indicado, camilla o silla donde se le haya colocado y donde se vaya a aplicar la técnica correspondiente, y no levantarse ni abandonar este espacio hasta recibir una indicación expresa del fisioterapeuta. Del mismo modo, le advertiremos que hay que evitar el contacto con superficies, paredes, equipos y materiales, a excepción de los facilitados por el fisioterapeuta.
- Para el uso de camillas, habrá que poner papel para cada paciente y se rechazará después de su uso, según los procedimientos de eliminación establecidos.
- A la hora de situar tanto el paciente como los equipos para la aplicación de los tratamientos, observaremos las recomendaciones básicas de seguridad, colocándonos lo más lejos posible que la situación nos permita, con abordajes preferiblemente desde la zona posterior del paciente y/o eligiendo posturas de colocación corporales y de la cabeza del paciente (girado hacia el lado contrario al que nos encontramos) y que maximicen la distancia y seguridad.
- Se evitará permanecer en la cabina de tratamiento durante la aplicación de las técnicas.
- Después de la eliminación del papel de la camilla o el uso de la silla, procederemos a su correcta limpieza y desinfección, así como de cualquier superficie con la que pueda haber tenido contacto el paciente.
- Acompañaremos al paciente a los diferentes espacios que requiera para seguir realizando el tratamiento.

6. EPIs excepcionales según abordaje del paciente

- **Tratamiento de ATM y/o zona craneomandibular:** se aconseja el uso de FFP2 y el uso también de gafas faciales o pantalla protectora además del resto del EPI antes comentado.
- **Tratamientos de suelo pélvico:** no hay diferencias en las recomendaciones respecto al abordaje habitual para suelo pélvico y medidas COVID.
- **Tratamientos de Fisioterapia cardiorrespiratoria:** se recomienda el uso de mascarilla FFP2 y en caso de que se trabaje con aerosol, FFP3. Muy importante también la protección visual (pantalla o gafas faciales) y se recomienda también el uso de EPI

completo: gorro, bata y guantes. En el caso de tratamientos de drenaje de secreciones, hay que ser muy estricto con la protección y la ventilación del puesto de trabajo, ya que el paciente deberá trabajar sin mascarilla.

- **Tratamientos de oncología:** en pacientes inmunodeprimidos, se aconseja también el uso de FFP2 y EPI completa: bata, guantes, gafas, gorro y patucos. Se recomienda también a los pacientes que vengan con FFP2.

En todos los casos se puede añadir encima, una mascarilla quirúrgica para aumentar la durabilidad de la mascarilla utilizada, si bien hay que tener presente la duración recomendada de cada tipo de mascarilla.