

La veu del pacient

Javier Valera y Raquel Ortiz, usuarios de fisioterapia en las mutuas

En esta edición contamos con la voz de dos pacientes, uno que ha tenido que ir a la mutua por primera vez y otra que ha sufrido ya varios accidentes: Javier Valera y Raquel Ortiz. Javier es valenciano, vive en San Antonio de Benagéber y trabaja en el Grupo Segura (proveedor de grandes marcas de automóvil). Es tornero-fresador y lleva más de 8 meses en rehabilitación en la mutua por un accidente laboral, el primero que sufre en su vida. Raquel trabaja actualmente en una tienda de ropa. Esta vasca de nacimiento y valenciana de adopción ha sufrido varios accidentes laborales que le han llevado a recibir fisioterapia en la mutua en diversas ocasiones, la última en estos días. Ambos afirman que para ellos "el fisioterapeuta es un profesional de la salud muy importante". A continuación relatamos su experiencia.

Raquel Ortiz

Paciente



¿Es la primera vez que acude a rehabilitación en una mutua?

No, por desgracia he sufrido varios accidentes. El primero hace unos 6 años, fue un accidente de moto nada más salir de trabajar, *in itinere*. Me hice esguince de hombro, rotura de ligamentos del pie derecho, contusión en la rodilla,... me destrocé la parte derecha del cuerpo. Luego, ya en la empresa que estoy actualmente, he tenido tres. Los dos primeros sin baja laboral pero sí con sesiones de fisioterapia en la mutua. Uno, cargaba una caja que me restaba visibilidad, no vi un palé que había en el suelo y caí; y el otro un golpe por detrás en el coche volviendo de trabajar. Y el tercero es el actual, operación por túnel carpiano, este sí con baja.

“ Para mí el fisioterapeuta es imprescindible, es un profesional de la salud que ayuda muchísimo... La medicación no te arregla tu problema, el “fisio” sí, y de una manera natural ”



¿Cuándo empezó en el gimnasio esta vez?

Me operaron en diciembre y empecé la rehabilitación a primeros de marzo. Llevaba aguantando mucho tiempo, haciendo ejercicios, porque no quería otra baja, pero al final era imposible, no podía dormir dos horas seguidas.

¿Cómo le está ayudando la fisioterapia?

A mí la fisioterapia me ha ayudado muchísimo en los casos anteriores y ahora también. Yo llegué con la mano totalmente rígida y en dos semanas llevo mucho adelanto, ya puedo doblar la mano, hacer algo de fuerza,... estoy muy bien, de hecho, creo que en poco tiempo estaré totalmente recuperada.

¿Su primer contacto con un fisioterapeuta fue en la Mutua?

No, había ido a fisioterapeutas particulares para hacerme algún masaje y aliviar las típicas contracturas del trabajo. Eso sí, la primera vez que iba por un tema grave sí fue a la mutua.

¿Cómo valora al fisioterapeuta?

Para mí es imprescindible, es un profesional de la salud que ayuda muchísimo. Un médico te puede dar antiin-

flamatorios pero a mi eso no me funciona. Me funciona un fisioterapeuta que me toque, que me mueva y que me enseñe ejercicios. La medicación no te arregla tu problema, el “fisio” sí, y de una manera natural.

¿Pensaba que la fisioterapia puede tratar tantas patologías?

No, que va, no conocía la totalidad de lesiones y problemas que puede tratar y hasta dónde puede ayudar a una persona a recuperarse; creo que aún se desconoce gran parte de todo lo que un fisioterapeuta puede hacer ti.

“ La fisioterapia me ha ayudado muchísimo. Yo llegué con la mano totalmente rígida y en dos semanas ya puedo doblar la mano, hacer algo de fuerza,... estoy muy bien, en poco tiempo estaré recuperada ”

Javier Valera
 Paciente



Sufrió un accidente en julio del 2016. ¿Qué le pasó exactamente?

No fue por el trabajo en sí pero sí en él. Estaba sujetando, junto a un compañero, una pieza de la máquina para que no cayera sufrí una torsión de rodilla, giré la pierna mal, con los pies pegados al suelo sin darme cuenta. Como resultado, rotura de meseta tibial fragmentada, por lo que he necesitado también un injerto de cadera para que uniera el hueso. Me tuvieron que intervenir quirúrgicamente, me pusieron dos placas atornilladas a la tibia con cinco tornillos en cada placa y otro más en el juego de la rodilla. A principios de agosto empecé la rehabilitación y aquí sigo. Es el primer accidente que he tenido en mi vida.

¿Cómo ha sido la progresión desde el inicio hasta ahora?

El tratamiento va muy bien y el progreso ha sido enorme, está a la vista. Cuando me operaron me dijeron que tenía que estar 3 meses sin apoyar la pierna. Llegué en silla de ruedas, después llevé dos muletas y luego una –los “fisios” me enseñaron a usarlas porque nunca había llevado y tenía que evitar otras lesiones- y ahora, como veis, aunque voy un poco cojo, ando sin nada. Es verdad que he tenido que trabajar mucho y muy duro. Al inicio pasaba 5 horas al día en rehabilitación y ahora unas 3 ó 3 y media, y además luego en casa hago todo lo que puedo. Casi podría decir que hago rehabilitación todo el día.

“ En la Mutua he descubierto que, además del masaje terapéutico, hay muchas más técnicas y aparatología que también ayudan

”

¿Y en cuanto al tratamiento recibido?

Las técnicas de tratamiento han ido en base a mi evolución. Empecé en la Jaula de Rocher, con contrapesos, corrientes, ultrasonidos,... para ganar movilidad y recuperar las condiciones musculares. al principio era ganar movilidad y recuperar las condiciones musculares normales. Esta primera fase fue más lenta. También he trabajado en la Alter G, un máquina excelente que me ha ayudado a reeducar la marcha, a volver a andar. Y ahora hago primero hidroterapia y luego bicicleta, cinta, ejercicios de equilibrio, escaleras, rampa, etc.

Han pasado ya ocho meses, ¿cómo se ve?

Sí, se ha alargado un poco porque he tenido algunas complicaciones, pero ahora me veo bastante bien. Mi intención es conseguir el alta en breve y volver a hacer vida normal. La última vez el médico me dijo que aún me faltaba. Va a ser duro porque mi trabajo es muy físico, estoy de pie las 8 horas y muevo peso; soy consciente de que cuando vuelva voy a tener que pasar un periodo de adaptación, que tendré dolor, que se me va a sobrecargar la pierna y que estaré mal unos meses, pero hay que pasar por ahí.

¿Tiene la sensación de que está recuperando salud?

Sí, estoy recuperando la salud perdida. Yo quisiera llegar hasta donde estaba antes aunque sé que secuelas voy a tener, que no va ser lo mismo, por ejemplo, ya me han dicho que no haga deportes de impacto. Pero sí espero recuperarme al máximo. Hasta el día de hoy estoy muy contento con toda la evolución que he tenido.

¿Cómo ha sido su relación con los fisioterapeutas que le han tratado?

Personalmente ha sido muy buena. Creo que es importante que el fisioterapeuta esté con el paciente y le corrija, y eso que a veces, no pueden estar más porque están con varios pacientes a la vez, pero es fundamental.

Siempre se destaca la importancia de la implicación del paciente. ¿Qué opina al respecto?

Es obvio que es importante. Ya todos somos adultos uno tiene que saber a qué viene aquí. Hay mucha seriedad en el gimnasio para que te concentres en lo que debes hacer. Los ejercicios, a menudo, te producen dolor pero forma parte de la recuperación, has de seguir para avanzar y que cada vez vaya a menos, tenemos que tener claro que es para nuestro bien.

¿Cómo valora la figura del fisioterapeuta?

Para mí, su trabajo es muy importante, aquí en la mutua es una pieza clave. Conmigo han estado muy pendientes, siguiendo mi evolución de cerca. Es con quien más tiempo pasas y, de hecho, cuando tienes cualquier pega al primero que vamos es a él, es quien realmente sabe cómo vas.

¿Es la primera vez que ha ido a un fisioterapeuta?

No, había ido antes para descargar las piernas porque hacía deporte -primero corría y después me pasé a la bicicleta-. De hecho, estando aquí también he ido a mi "fisio" particular para liberar la pierna buena. Y cuando salga, seguiré yendo. A mí me gusta y me siento muy bien ir al fisioterapeuta regularmente.

¿Conocía entonces todas las posibilidades que ofrece la fisioterapia?

Conocía sobre todo el masaje terapéutico. Aquí en la Mutua he descubierto que además hay muchas más técnicas y aparatología que también ayuda. Por ejemplo, a raíz de la intervención tenía el gemelo duro y las cicatrices me dolían al tacto. Me trataron con diatermia y he notado una mejoría enorme.

¿Cree que la sociedad las conoce?

En general creo que no mucho. La gente debería saber que, aunque no hagas deporte o no tengas una lesión, ir al fisioterapeuta es bueno para tu salud.



“ El trabajo del fisioterapeuta en la mutua es una pieza clave. Es con quien más tiempo pasas y cuando tienes cualquier pega es al primero que acudes, es quien realmente sabe cómo vas ”

