



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
PROGRAMA DE FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA



**PROGRAMA DE EJERCICIOS KINÉSICOS PARA POST
FRACTURA, CON REEMPLAZO TOTAL DE CADERA EN
PERSONAS ADULTOS MAYORES DE 65-85 AÑOS DE EDAD
COMO PREVENCIÓN DE CAÍDAS QUE ASISTEN AL
HOSPITAL "SOLOMÓN KLEIN"**

Tesis de Grado para Optar

Título de Licenciatura en Fisioterapia y Kinesiología

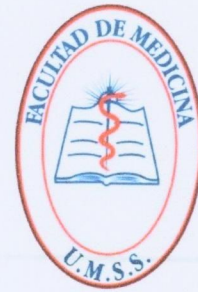
AUTOR: Ernesto Góngora Justiniano
TUTOR DE FONDO: Lic. E. Gary Jimenez Vignola
TUTOR DE FORMA: Lic. Mgr. E. Jimmy Jiménez Tordoya

COCHABAMBA – BOLIVIA

2013



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
PROGRAMA DE FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA



**PROGRAMA DE EJERCICIOS KINÉSICOS PARA POST
FRACTURA, CON REEMPLAZO TOTAL DE CADERA EN
PERSONAS ADULTOS MAYORES DE 65-85 AÑOS DE EDAD
COMO PREVENCIÓN DE CAÍDAS QUE ASISTEN AL
HOSPITAL “SOLOMON KLEIN”**

Tesis de Grado para Optar

Título de Licenciatura en Fisioterapia y Kinesiología

AUTOR: Ernesto Góngora Justiniano

TUTOR DE FONDO: Lic E. Gary Jimenez Vignola

TUTOR DE FORMA: Lic. Mgr. E Jimmy Jiménez Tordoya

Cochabamba – Bolivia

2013

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| 1.1. ANTECEDENTES | 1 |
| 1.2. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA | 2 |
| 1.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA..... | 3 |
| 1.4. HIPÓTESIS | 3 |
| 1.5. OBJETIVO | 4 |
| 1.5.1. Objetivo General | 4 |
| 1.5.2. Objetivos Específicos | 4 |
| 1.6. JUSTIFICACIÓN..... | 5 |
| 2.1. MARCO CONTEXTUAL..... | 7 |
| 2.1.1. Hospital "Solomón Klein" | 7 |
| 2.2. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL | 10 |
| 2.2.1. ADULTO MAYOR | 10 |
| 2.2.2. FISIOLÓGÍA DEL ENVEJECIMIENTO | 10 |
| 2.2.2.1. Efectos externos del envejecimiento | 11 |
| 2.2.2.2. Efectos internos del envejecimiento | 11 |
| 2.2.2.3. Cambios relacionados con el envejecimiento..... | 12 |
| 2.2.2.4. Envejecimiento por Sistemas..... | 12 |
| 2.2.2.5. Equilibrio | 18 |
| 2.2.2.6. Marcha | 22 |
| 2.2.3. CAÍDAS..... | 22 |
| 2.2.3.1. Causas | 23 |
| 2.2.3.2. Consecuencias de las Caídas | 25 |
| 2.2.3.4. Valoración del Riesgo de Caídas..... | 26 |
| 2.2.4. REMPLAZO TOTAL DE CADERA | 28 |
| 2.2.4.1. Fractura de cadera..... | 28 |
| 2.2.4.2. Reemplazo total de cadera..... | 30 |
| 2.2.5. EL EJERCICIO EN EL ADULTO MAYOR..... | 31 |
| 3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN..... | 34 |
| 3.2. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN | 34 |

| | | |
|---------|--|----|
| 3.3. | DISEÑO DE INVESTIGACIÓN | 35 |
| 3.4. | IDENTIFICACIÓN DE LA VARIABLE | 36 |
| 3.4.1. | Operacionalización de las Variables..... | 36 |
| 3.5. | DELIMITACIÓN DE LA MUESTRA POBLACIONAL | 38 |
| 3.5.1 | Sujeto de Estudio | 38 |
| 3.5.2 | Población..... | 38 |
| 3.5.3 | Muestra | 38 |
| 3.6. | CAMPO DE APLICACIÓN..... | 39 |
| 3.7. | INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS | 39 |
| 3.7.1. | Test de Morse. | 39 |
| 3.7.2. | Test de Tinetti | 40 |
| 3.7.3. | Lista de verificación.. | 41 |
| 3.7.4. | Lista de Historias Clínicas. | 40 |
| 3.8. | MÉTODO DE ANÁLISIS DE DATOS..... | 41 |
| 3.9. | PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA DISMINUIR EL RIESGO DE CAIDAS..... | 42 |
| 3.9.1. | Isométricos de cuádriceps. | 42 |
| 3.9.2. | Dorsiflexión y Plantiflexión..... | 43 |
| 3.9.3. | Balance de la Pierna..... | 44 |
| 3.9.4. | Estabilizadores de Abdomen. | 45 |
| 3.9.5. | Rotación Externa de Cadera..... | 46 |
| 3.9.6. | Flexión de Hombros | 47 |
| 3.9.7. | Balance de Torax..... | 49 |
| 3.9.8. | En Puntillas | 50 |
| 3.9.9. | Flexión de cadera en Bipedestación con Descarga de Peso Corporal. | 51 |
| 3.9.10. | Abducción de caderas en Bipedestación | 53 |
| 3.9.11. | Extensión de Cadera en Bipedestación | 54 |
| 3.9.12. | Sentadillas | 55 |
| 3.9.13. | Flexión de Rodilla | 56 |
| 3.9.14. | Abducción y Eversión..... | 57 |
| 3.10. | PROCEDIMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN | 58 |
| 3.10. | PROCESO DE INTERVENCIÓN EJERCICIOS KINÉSICOS | 58 |

| | |
|---|-----------|
| 4.1. ANÁLISIS DE RESULTADOS | 71 |
| 4.1.1. Presentación y Análisis de la Información Encontrada..... | 72 |
| 4.1.1.1. Evaluación del Test de Tinetti..... | 74 |
| 4.1.1.3. Evaluación del Test de Tinetti de la Marcha.. .. | 76 |
| 4.1.1.4. Evaluación del Test de Morse..... | 78 |
| 5. CONCLUSIONES | 80 |
| 5.1. RECOMENDACIONES | 81 |