



21788 - EFECTOS DE UN PROGRAMA DE TELERREHABILITACIÓN CON EJERCICIOS DE ESTABILIDAD CENTRAL PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO Y LA MARCHA EN LA ATAXIA HEREDITARIA. UN ENSAYO CLÍNICO ALEATORIZADO Y CONTROLADO

Peláez Hervás, S.¹; Fernández Lago, H.²; Masbernat Almenara, M.²; Serra Rusiñol, L.³; Rubí Carnacea, F.⁴; Martínez Navarro, O.⁵; Tersa Miralles, C.⁶; Esteban Muñoz, J.⁷; Cabanas Valdés, R.⁸

¹Servicio de Rehabilitación. Hospital Clínic i Provincial de Barcelona; ²Department of Nursing and Physiotherapy. Universitat de Lleida; ³Servicio de Rehabilitación. Neurosalud Barcelona; ⁴Department of Nursing and Physiotherapy, University of Lleida.

Research Group of Health Care1. IRBLleida; ⁵Consolidated Research Group: Society, Health, Education and Culture. University of Lleida. ⁶Research Group of Health Care. Department of Nursing and Physiotherapy, University of Lleida; ⁷Unitat de Trastorns del Moviment. Hospital Clínic i Provincial de Barcelona; ⁸Department of Physiotherapy, Faculty of Medicine and Health Science. Universitat Internacional de Catalunya.

Resumen

Objetivos: Evaluar la eficacia de un programa de ejercicios de estabilidad del *core* (ESC) en casa de 7 semanas, impartido mediante telerrehabilitación (TR), en términos de equilibrio del tronco, velocidad de la marcha, confianza en el equilibrio y función motora de las extremidades inferiores en personas con ataxia hereditaria (AH).

Material y métodos: Este estudio triple ciego, aleatorizado, controlado y de dos brazos incluyó a participantes divididos en dos grupos. Ambos grupos participaron en un programa de CSE-TR de 30 a 40 minutos al día, 5 días a la semana, durante 7 semanas, utilizando diferentes formatos de TR. Los resultados incluyeron equilibrio, velocidad de marcha, fuerza en piernas, riesgo de caídas, gravedad de la ataxia, confianza en el equilibrio y adherencia al programa al inicio, a las 7 y a las 12 semanas.

Resultados: Se reclutaron doce personas con HA ($49,5 \pm 20,6$ años). A pesar de las mejoras en todas las variables, solo dos mostraron cambios estadísticamente significativos. En cuanto a la velocidad de la marcha, los resultados fueron estadísticamente significativos durante las evaluaciones T1 y T2 en cada grupo ($p = 0,0001$; $\eta^2 = 0,601$). En cuanto a la autoconfianza, se observaron diferencias significativas tanto dentro como entre los grupos ($p = 0,046$; $\eta^2 = 0,264$ y $p = 0,014$; $\eta^2 = 0,469$, respectivamente).

Conclusión: Un programa de CSE-TR domiciliaria de 7 semanas mejoró o mantuvo el equilibrio, la velocidad de la marcha, la confianza en sí mismo, la fuerza en las piernas, la gravedad de la AH y el riesgo de caídas.