

elevado para la sanidad. Actualmente, se ha observado que la actividad física y, en concreto, el EA tienen efectos beneficiosos para estos sujetos. Nuestro estudio complementa a la evidencia actual que pone de manifiesto los beneficios de realizar ejercicio aeróbico en sujetos con TTM miogénicos, y se observará a través de él los beneficios que tiene este sobre la SC. Hasta donde conocen los autores será el primer estudio que propone añadir ejercicio aeróbico a un protocolo de fisioterapia en sujetos con TTM miogénicos y SC.

Palabras clave: Sensibilización del sistema nervioso. Trastorno temporomandibular. Ejercicio aeróbico.

Keywords: Central Nervous System Sensitization. Temporomandibular Joint Dysfunction Syndrome. Central Endurance Training.

[https://doi.org/10.1016/S0211-5638\(24\)60006-4](https://doi.org/10.1016/S0211-5638(24)60006-4)

O-7. EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA DE EJERCICIO TERAPÉUTICO A TRAVÉS DE UNA APP CON Y SIN SUPERVISIÓN PRESENCIAL PERIÓDICA

EFFECTIVENESS OF A THERAPEUTIC EXERCISE PROGRAM THROUGH AN APP WITH AND WITHOUT REGULAR FACE-TO-FACE SUPERVISION

J.J. López Marcos¹, J. Izquierdo García^{1,2}, C. Román Moraleda^{1,2}, E. Hernández González², S.M. Appelvik González^{3,4} y D. López Fernández^{4,5}

¹Universidad Complutense de Madrid, Madrid. ²Hospital Universitario 12 de Octubre, Madrid. ³Complejo Hospitalario Universitario Insular Materno Infantil, Las Palmas de Gran Canaria. ⁴Universidad Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas de Gran Canaria. ⁵Hospital Universitario de Gran Canaria Dr. Negrín, Las Palmas de Gran Canaria.

Introducción: El dolor lumbar crónico (DLC) es la tercera enfermedad más frecuente y la principal causa de absentismo laboral en la población española. La efectividad del ejercicio físico como opción terapéutica está suficientemente demostrada pero la falta de adherencia a los programas domiciliarios parece reducir su efectividad. La digitalización sanitaria ofrece nuevas vías complementarias de actuación en pacientes con prescripción de ejercicio domiciliario al alta hospitalaria.

Objetivos: Evaluar la efectividad del uso de la app Healthy Back® en pacientes con DLC en el dolor y la calidad de vida.

Metodología: Se realizó un ensayo clínico aleatorizado multicéntrico donde se evaluó el efecto de un programa de ejercicio terapéutico a través de una app con (grupo experimental GE) y sin supervisión (grupo control GC) presencial periódica en sujetos con DLC. El programa de ejercicios se basó en los ejercicios de McGill y se hizo un seguimiento de 12 semanas con evaluación a los 3 meses posintervención.

Resultados: 90 sujetos participaron en el estudio (45 GE y 45 GC). El GC realizó una media de 24 sesiones de ejercicio domiciliario durante 12 semanas frente al GE que realizó una media de 34 sesiones. La disminución del dolor posintervención en la escala numérica de intensidad de dolor en el GE fue de $-2,67 \pm 2,17$ puntos y en el GC fue de $-1,64 \pm 1,02$ puntos a los 3 meses. En la esfera física del cuestionario SF-12, el GE presentó una mejoría de $6,63 \pm 10,42$ puntos y el GC una mejoría de $2,33 \pm 5,25$ puntos a los 3 meses.

Conclusiones: La realización de un modelo mixto de tratamiento que incluya sesiones presenciales es clínicamente relevante en el dolor y en la calidad de vida y aumenta la adherencia al tratamiento.

Relevancia para la profesión o la práctica clínica: La implantación de modelos de intervención mixtos que complementen las sesiones presenciales aumentará la eficacia de los programas de fisioterapia en el DLC.

Palabras clave: Dolor lumbar crónico. Ejercicio terapéutico. Aplicaciones móviles. Especialidades en Fisioterapia.

Keywords: Low Back Pain. Exercise Therapy. Mobile Applications. Physical Therapy Modalities.

[https://doi.org/10.1016/S0211-5638\(24\)60007-6](https://doi.org/10.1016/S0211-5638(24)60007-6)

O-8. USO DE UNA APP PARA LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO TERAPÉUTICO EN PACIENTES CON DOLOR LUMBAR CRÓNICO

USE OF AN APP FOR THE PRESCRIPTION OF THERAPEUTIC EXERCISE IN PATIENTS WITH CHRONIC LOW BACK PAIN

J.J. López Marcos¹, D. López Fernández^{2,3}, S.M. Appelvik González^{3,4}, E. Hernández González⁵, C. Román Moraleda^{1,5} y J. Izquierdo García^{1,5}

¹Universidad Complutense de Madrid, Madrid. ²Hospital Universitario de Gran Canaria Dr. Negrín, Las Palmas de Gran Canaria. ³Universidad Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas de Gran Canaria. ⁴Complejo Hospitalario Universitario Insular Materno Infantil, Las Palmas de Gran Canaria. ⁵Hospital Universitario 12 de Octubre, Madrid.

Introducción: El dolor lumbar crónico (DLC) es uno de los principales problemas de salud a nivel mundial y es la principal causa de años vividos con discapacidad. La utilización de las nuevas tecnologías en muchas patologías crónicas como medio de monitorización, control, referencia y educación de los pacientes es un hecho y, entre los medios más actuales, la telerrehabilitación se está desarrollando como un complemento terapéutico a la atención presencial.

Objetivos: Evaluar la efectividad del uso de una app en pacientes con dolor lumbar crónico en el dolor y la calidad de vida.

Metodología: Se realiza un ensayo clínico multicéntrico donde se valoró el efecto de un programa de ejercicio terapéutico a través de una app sin supervisión presencial periódica en sujetos con DLC. El programa de ejercicios se basa en los ejercicios de McGill y se hace un seguimiento de 12 semanas con evaluación al mes y a los 3 meses posintervención.

Resultados: 45 sujetos (17 del Hospital Insular de Las Palmas de Gran Canaria y 28 del Hospital 12 de Octubre) tras 12 semanas de tratamiento realizaron una media de 24 sesiones de ejercicio domiciliario monitorizado con la app Healthy Back® durante 12 semanas de intervención. La disminución del dolor posintervención fue de $-1,57 \pm 1,37$ puntos en la escala PI-NRS al mes y de $-1,64 \pm 1,02$ a los 3 meses. En la esfera física del cuestionario SF-12 experimentaron una mejora de $1,59 \pm 6,87$ puntos al mes y de $2,33 \pm 5,25$ puntos a los 3 meses.

Conclusiones: Se demuestra que la utilización de nuevas herramientas de telerrehabilitación, como la app Healthy Back®, es efectiva en el manejo del dolor y la calidad de vida en pacientes con DLC.

Relevancia para la profesión o la práctica clínica: La implantación de estas nuevas herramientas pueden ser un complemento para mejorar las intervenciones a largo plazo con ejercicio terapéutico en pacientes con DLC.

Palabras clave: Dolor lumbar crónico. Ejercicio terapéutico. Aplicaciones móviles. Especialidades en Fisioterapia.

Keywords: Low Back Pain. Exercise Therapy. Mobile Applications. Physical Therapy Modalities.

[https://doi.org/10.1016/S0211-5638\(24\)60008-8](https://doi.org/10.1016/S0211-5638(24)60008-8)

O-9. INTERVENCIÓN PARA AUMENTAR LA AUTOEFICACIA ANTE EL DOLOR Y EL EJERCICIO EN PACIENTES CON DOLOR LUMBAR CRÓNICO INESPECÍFICO

INTERVENTION TO INCREASE PAIN AND EXERCISE SELF-EFFICACY IN PEOPLE WITH CHRONIC NON-SPECIFIC LOW BACK PAIN

C. Aguirre Lostado, S. Pérez Palomares y E.M. Gaspar Calvo

Universidad de Zaragoza, Zaragoza.

Introducción: El dolor lumbar es la patología musculoesquelética más prevalente a nivel mundial y la razón de consulta más habitual