



Técnicas en terapia de rehabilitación física en pacientes adultos mayores con artrosis de rodilla en la parroquia de Julcuy

Techniques in Physical Rehabilitation Therapy for Adult and Elderly Patients with Knee Osteoarthritis in the Parish of Julcuy

Jean Pierre Mendoza Posligua¹

Roberth Olmedo Zambrano Santos²

¹Instituto Superior Tecnológico Portoviejo con condición Superior Universitario, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Tecnología Superior Universitaria en Rehabilitación Física, Portoviejo, Manabí - Ecuador. Correo: jeanpierremendozaposligua@gmail.com, Código Orcid: 0009-0009-8531-0131

²Instituto Superior Tecnológico Portoviejo con condición Superior Universitario, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Tecnología Superior Universitario en Educación Inclusiva, Portoviejo, Manabí- Ecuador. Correo: rzambranosantos@yahoo.com, Código Orcid: 0000-0002-4072-3738

Contacto: jeanpierremendozaposligua@gmail.com

Recibido: 24-03-2026

Aprobado: 10-06-20256

Resumen

La artrosis de rodilla es una de las afecciones musculoesqueléticas más frecuentes en adultos mayores, afectando de forma directa la movilidad, la funcionalidad y la calidad de vida. En la parroquia de Julcuy, esta condición se ha convertido en un motivo recurrente de consulta, lo que hace necesario analizar las técnicas de terapia de rehabilitación física que se aplican en esta población. Este estudio tiene como objetivo general evaluar la eficacia de las principales técnicas de rehabilitación física empleadas en adultos mayores con artrosis de rodilla en Julcuy, considerando su impacto en el dolor, la movilidad articular y la capacidad funcional. La investigación plantea una revisión y análisis de intervenciones como ejercicios terapéuticos de fortalecimiento, movilización articular asistida, terapia manual, estiramientos dirigidos y estrategias de autocuidado que se enseñan

a los pacientes para continuar el proceso en casa. Además, se busca comprender cómo estos métodos son adaptados por los profesionales según las características particulares de cada adulto mayor. Se prevé identificar qué técnicas generan mayor alivio del dolor, cuáles mejoran con más eficacia la marcha y la estabilidad, y qué combinaciones de ejercicios presentan mejores resultados en el corto y mediano plazo. También se espera evidenciar la importancia de la constancia en la terapia y del acompañamiento profesional para mantener los avances. Finalmente, los hallazgos permitirán proponer lineamientos que fortalezcan la atención en rehabilitación física dentro de la parroquia, contribuyendo a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores con artrosis de rodilla.

Palabras clave: Artrosis, adultos mayores, técnicas de rehabilitación, calidad de vida

<https://revistas.itsup.edu.ec/index.php/Higia>



Abstract

Knee osteoarthritis is one of the most common musculoskeletal conditions in older adults, directly affecting mobility, functionality, and quality of life. In the parish of Julcuy, this condition has become a recurring reason for consultation, making it necessary to analyze the physical rehabilitation therapy techniques applied to this population. This study aims to evaluate the effectiveness of the main physical rehabilitation techniques used in older adults with knee osteoarthritis in Julcuy, considering their impact on pain, joint mobility, and functional capacity. The research presents a review and analysis of interventions such as therapeutic strengthening exercises, assisted joint mobilization, manual therapy, targeted stretching, and self-care strategies taught to patients to continue the process at home. Furthermore, it seeks to understand how these methods are adapted by professionals according to the particular characteristics of each older adult. The study aims to identify which techniques provide the greatest pain relief, which most effectively improve gait and stability, and which exercise combinations yield the best results in the short and medium term. The study also aims to highlight the importance of consistent therapy and professional support in maintaining progress. Finally, the findings will allow for the development of guidelines to strengthen physical rehabilitation services within the parish, contributing to an improved quality of life for older adults with knee osteoarthritis.

Keywords: Osteoarthritis, older adults, rehabilitation techniques, quality of life

Introducción

La artrosis de rodilla está considerada como una de las enfermedades musculoesqueléticas más prevalentes en el

mundo y está considerada como una de las principales causas de discapacidad en la población de adultos mayores. La organización Mundial de la Salud estima que más del 20% de los adultos mayores de 60 años presentan síntomas incapacitantes inclinados a esta patología, lo que interviene directamente en la funcionalidad y calidad de vida de estas personas. Según (1) En su investigación realizada demuestra que, en América Latina, el impacto aún es mayor debido al envejecimiento poblacional acelerado, el limitado acceso a servicios especializados en rehabilitación y aún hasta la fecha la persistencia de barreras socioculturales que limitan el acceso a los correspondientes tratamientos (2). Las técnicas de rehabilitación se han presentado como una opción terapéutica de primera línea, ampliamente respaldada por la evidencia científica, en demostrar eficacia en la reducción del dolor, la mejora en el rango articular y el fortalecimiento muscular (3) Estudios realizados por Parrales et al. Han presentado como resultado que, ante la ausencia de tratamientos farmacológicos eficientes, las intervenciones no invasivas como las técnicas de rehabilitación física, representan la estrategia más efectiva y costo-efectiva para controlar la progresión de la enfermedad, países desarrollados han incorporado programas terapéuticos con excelentes programas especializados de los cuales combinan actividades propioceptivas, terapia manual, evidenciando la mejora significativa de los pacientes en su movilidad y autonomía (4) La investigación realiza por Aguila M. Menciona que una rehabilitación eficiente en adultos mayores con lesiones de artrosis de rodilla debe estar direccionado en programas multimodales y individualizado, que estén inclinados en priorizar el ejercicio terapéutico (Aeróbico, fortalecimiento y entrenamiento neuromuscular) combinado con educación

y manejo de peso, Estas intervenciones deben estar direccionadas a reducir el dolor, mejorar la función, aumentar la fuerza y la estabilidad articular (5). Como lo señala Alvarez. La combinación de ejercicios aeróbicos (caminar, bicicleta) entrenamiento de resistencia para al musculo cuádriceps e intervenciones del control motor o propiocepción ofrece beneficios clínicos sostenidos cuando se adapta a las capacidades y comorbilidades del paciente, integrando una educación dirigida (autogestión, dosificación del esfuerzo), estrategias de pérdida del peso cuando corresponde y considerar modalidades de rehabilitación complementaria como hidroterapia, tai chi, órtesis o reentrenamiento de la marcha como adyuvantes según la preferencia y respuesta del paciente (6)

Investigaciones aplicadas han evidenciado que los programas de rehabilitación física estructurados contribuyen significativamente a la mejora de la funcionalidad de los pacientes con artrosis en las rodillas, Según la Organización Mundial de la Salud han destacado la importancia de promover estrategias aplicadas a la rehabilitación física y el deporte, adaptada para enfrentar el creciente aumento de las enfermedades degenerativas asociadas al envejecimiento poblacional. En 2019, 528 millones de personas vivían con artrosis, Un aumento del 113% desde 1990, En la actualidad se proyecta un aumento continuo de la carga de esta enfermedad, más especialmente en mujeres mayores de 50 años debido al aumento hábitos inadecuados de vida, falta de actividad física y alto consumo de bebidas alcohólicas (7)

Las investigaciones son limitadas, están enfocadas en investigaciones en México y Ecuador, quienes indican que el aumento de los porcentajes en su mayoría refiere por el sobrepeso en este grupo poblacional en

edades de 50 a 60 años, el abordaje de la artrosis de rodilla en adultos mayores ha sido analizado desde una perspectiva funcional y comunitaria, identificando que los ejercicios de fortalecimiento de miembros inferiores, entrenamiento de la estabilidad articular y educación en autocuidado generan mejorar significativas en la funcionalidad y en la reducción del dolor en pacientes con gonartrosis, es por ello que el objetivo de la presente investigación es (8)

Metodología

La investigación se desarrollará bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo, no experimental, en la modalidad de estudio de campo, orientado a la recopilación y análisis de información en el contexto real de los participantes. El estudio se llevará a cabo en la parroquia Julcuy, cantón Jipijapa, provincia de Manabí y estará dirigido a adultos mayores con diagnóstico clínico de artrosis de rodilla que reciben atención en el centro de rehabilitación comunitario. La población estará conformada por 80 adultos mayores, de los cuales se seleccionó una muestra de 25 participantes mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando criterios como la confirmación diagnóstica, la asistencia regular al centro, la disponibilidad durante el período de estudio y la aceptación voluntaria mediante consentimiento informado. La recolección de datos se efectuará durante un período de treinta días posteriores a la aprobación del protocolo por el comité de ética correspondiente, utilizando instrumentos estandarizados y validados, se tomará como referencia la información contenida en las historias clínicas de los pacientes incluidos en la investigación. Durante todo el proceso investigativo se garantizará el cumplimiento de los principios éticos, asegurando la

confidencialidad de la información, la voluntariedad de la participación y el respeto a la integridad de los adultos mayores participantes.

El método cuantitativo aplicado a lesiones de rodilla constituye una de las principales herramientas para diagnosticar la magnitud, frecuencia y distribución de este tipo de afecciones dentro de poblaciones seleccionadas, en especial en contextos clínicos y también en deportivos, con la aplicación de indicadores estadísticos, mediciones y registros sistemáticos de variables como mecanismo de lesión, prevalencia, incidencia, tiempo de recuperación y limitante funcional, mediante este método es posible identificar patrones que permiten explicar la ocurrencia en daños de estructura ligamentosa (9). Este enfoque no solo facilita a la interpretación de los datos recolectados mediante las encuestas, pruebas biomecánicas o cuestionarios funcionales, sino que también contribuye a establecer relaciones entre factores de riesgo como sobrecarga mecánica, desequilibrios musculares o deficiencias en la preparación física o proceso de rehabilitación física, en consecuencia el análisis cuantitativo aporta evidencia empírica que respalda la toma de decisiones en procesos de rehabilitación y deporte para para re inserción óptima a la vida cotidiana o deportiva (10).

Resultados

Características sociodemográficas y clínicas de los pacientes

En un análisis general se puede dar a conocer que un porcentaje alto de personas correspondiente a adultos mayores con edades superiores a los 65 años, que en su gran mayoría son de sexo femenino, evidencian algún tipo de lesiones de carácter ligamentosa por diversos tipos de factores entre estos tenemos la edad, falta de tratamientos, factores traumáticos, insuficiencia de proveedores de salud entre otros, esta tendencia coincide con la tendencia observada en estudios sobre artrosis de rodilla en poblaciones envejecidas, estos pacientes en su mayoría presentan una alta evolución de la enfermedad que está acompañada de limitaciones funcionales moderadas y antecedentes de la disminución de la vida cotidiana (11)

En la parroquia Julcuy se evidenció que una proporción importante de adultos mayores presentan este signo de artrosis de rodilla que a su vez están asociados al envejecimiento prematuro y actividades repetitivas durante gran parte de la vida, que están vinculadas a labores domésticas y ocupaciones de carácter rural. Así mismo se observó a varios pacientes que presentan limitaciones en la movilidad y molestias articulares que afectan en el desempeño en actividades cotidianas como caminar o mantenerse de pie, estos elementos permiten comprender la importancia de aplicar técnicas de rehabilitación adecuadas que estas a su vez estén adaptadas a las condiciones y características de la población adulta mayor de la parroquia con el propósito de mejorar funcionalidad y favorecer la autonomía en la vida cotidiana (12).

Pacientes del Centro de Rehabilitación Física Julcuy

Pregunta	Opciones / Categorías	Adultos mayores Sexo Masculino	Adultos mayores Sexo Femenino	Adultos ambos sexos	Total
1. ¿Siente molestias al realizar sus actividades cotidianas en el Hogar?	Casi nunca	0	0	0	0
	A veces	2	0	5	7
	Frecuentemente	1	10	0	11
	Siempre	2	5	0	7
Total		5	15	5	25

La presente tabla de contingencia presenta la relevancia sobre las molestias que ocasionan las lesiones relacionadas a las rodillas dando a conocer que en su gran mayoría las pacientes adultas mayores de sexo femenino son las más perjudicadas dando a conocer que estos dolores impiden el desarrollo de sus actividades en el hogar resaltando en punto de vista de Calle y Romero estas molestias no solo limitan la capacidad de realizar actividades cotidianas como caminar o subir escaleras, sino que también interviene de manera directa en la pérdida de la fuerza muscular y un mayor riesgo de dependencia funcional, acotando que una identificación temprana de estos síntomas y una correcta intervención de rehabilitación física, resultan fundamentales para disminuir dolor, mejorar la movilidad articular y mejorar la calidad de vida del adulto mayor (13).

Frecuencia de aplicación de técnicas de rehabilitación física

El estudio de la frecuencia sobre la aplicación de técnicas de rehabilitación física permite identificar los antecedentes y regularidad con la que los pacientes asisten a secciones de terapia frente a una molestia física a nivel de rodilla, dato que existe un mínimo porcentaje de pacientes que cumplen su tratamiento en su totalidad, porque presencian una mejoría temporal

por la aplicación correcta de los tratamientos de rehabilitación, en este sentido la continuidad y sistematicidad en la ejecución de los ejercicios terapéuticos se convierten en factores determinantes para lograr avances significativos en el proceso de rehabilitación, cumpliendo a cabalidad con las fechas establecidas por el profesional de área, de esta forma se mejorará en las funciones motrices de forma permanente llevando los controles periódicos constantes (14),

Durante varios años, los habitantes de esta localidad no contaban con un programa estructurado de rehabilitación que permitiera atender de manera oportuna las limitaciones funcionales derivadas de la artrosis y otras lesiones articulares. No obstante, a partir de la implementación de iniciativas impulsadas por la Prefectura de Manabí, se ha promovido la incorporación de sesiones terapéuticas orientadas al fortalecimiento muscular, la movilidad articular y la reducción del dolor en la rodilla y otras afecciones de carácter terapéutico. Este tipo de intervención ha permitido que los adultos mayores accedan a actividades de rehabilitación de manera más constante y gratuita, favoreciendo la recuperación funcional y contribuyendo a mejorar su bienestar físico dentro del contexto comunitario de Julcuy.



Rehabilitación Física Julcuy

Pregunta	Opciones / Categorías	Adultos mayores Sexo Masculino	Adultos mayores Sexo Femenino	Adultos ambos sexos	Total
1. ¿Cumple en su totalidad con los días establecidos en los programas de rehabilitación física?	Cumpló de totalmente	0	2	0	2
	Parcialmente	3	3	5	11
	Cuando siento las molestias	1	2	0	3
	No Cumpló	1	8	0	9
Total		5	15	5	25

Los resultados expuestos por la tabla número dos dan a conocer que un porcentaje elevado de pacientes no cumplen con los días de tratamiento prescrito por los profesionales de rehabilitación física, acotando su gran mayoría que anteriormente no contaban con este servicio de manera regular, y también por motivos de descuido personas no asistían a las terapias de manera regular, como lo menciona Castro. La participación regular en tratamientos terapéuticos permite fortalecer la musculatura que rodea la articulación, mejora la movilidad, disminuye la rigidez, y contribuye a la reducción progresiva del dolor en los adultos mayores, asimismo, la continuidad en el tratamiento favorece la adaptación del organismo a los ejercicios terapéuticos, lo que incrementa la capacidad funcional del paciente y facilita la realización de actividades cotidianas con mayor seguridad y autonomía (15).

Reducción del dolor tras la intervención terapéutica.

Una investigación aplicada por Bajaña et al. Dan a conocer que las intervenciones fisioterapéuticas supervisadas por profesionales en pacientes con osteoartritis

generan mejoras clínicas importantes, en la que los pacientes a partir de los 15 días de tratamiento combinando ejercicios terapéuticos y técnicas manuales llegan a tener mejoras en su flexibilidad articular y disminución del dolor post días de terapia, avanzando con el proceso, el entrenamiento progresivo en conjunto con el uso de agentes físicos mejoran la estabilidad articular y la capacidad de movimiento, lo que disminuye las molestias causada por las lesiones y permite a los adultos mayores libertad de movimiento y autonomía (16).

Estos resultados coinciden con hallazgos reportados en investigaciones recientes indexadas en PubMed, donde se señala que los programas estructurados de fisioterapia contribuyen significativamente a reducir la intensidad del dolor y mejorar la funcionalidad en personas con osteoartritis de rodilla (17). En este sentido, la implementación de actividades de rehabilitación dentro de la parroquia Julcuy ha permitido que los adultos mayores accedan a estrategias terapéuticas que favorecen el alivio del dolor y promueven una mejor calidad de vida en su entorno comunitario.

Rehabilitación Física Julcuy

Pregunta	Opciones / Categorías	Adultos mayores Sexo Masculino	Adultos mayores Sexo Femenino	Adultos ambos sexos	Total
1. ¿Siente signos de mejoría después de los procedimientos aplicados por los rehabilitadores?	Si siento signos de mejoría de 9	12	4	16	25
	Parcialmente 1	1	0	1	2
	Pocos signos de mejoría 0	2	0	2	2
	No siento signos de mejora de 0	0	0	0	0
Total		5	15	5	25

En la encuesta presenta en porcentajes elevados los adultos mayores dan a conocer que mediante los tratamientos aplicados por los rehabilitadores sienten una gran mejoría en sus diferentes lesiones que presentan en especial de rodillas, afirmando que las mujeres adultas mayores se sienten muy agradecidas con los diferentes programas de rehabilitación física que se están aplicando en la parroquia Julcuy correspondiente a la rehabilitación física respaldando la información como lo manifiesta Godoy que un problema de osteoartrosis se puede producir por un desequilibrio entre el mecanismo de generación y regeneración del cartílago. Como consecuencia de un grupo heterogéneo de factores, ocurre una alteración del metabolismo del condrocito, que conlleva a un adelgazamiento del cartílago, asociado a cambios degenerativos, que en su conjunto, determinan las manifestaciones clínicas resultantes (18).

Mejoras en la movilidad y rango de movimiento de la rodilla.

Paralelamente a la decisión que se tome correspondiente a los tratamientos sobre lesiones de rodilla, sea conservador o

quirúrgico, debe seleccionarse un adecuado programa de rehabilitación que se adapte a las necesidades específicas de cada individuo en función de los siguientes factores: tipo de tratamiento (conservador o quirúrgico), conocer las técnicas quirúrgicas utilizadas, objetivos después del tratamiento y posibilidades o recursos de rehabilitación. En cualquier caso las estrategias y el objetivo común en la rehabilitación debe estar orientado a la independencia individualizada de cada paciente en post de la mejora y autonomía del paciente (19).

La debilidad muscular es un hecho común en las lesiones agudas y crónicas. En los pacientes de más larga evolución se acompaña de hipotrofia, la cual, por tamaño y sección transversal disminuida, condiciona una menor fuerza muscular. Por ello en toda lesión de rodilla, independientemente de la causa, pero especialmente en los crónicos de larga evolución, se precisa un trabajo específico de fortalecimiento muscular, que será proporcional al deterioro funcional alcanzado. La función muscular, según Aguila no sólo depende del tamaño y la sección, sino que está condicionada por

aspectos biomecánicos estáticos y dinámicos que afectan a músculos y articulaciones. Para iniciar el trabajo de fortalecimiento muscular, es necesaria una estabilidad articular que resulta del equilibrio estático y dinámico de las Pacientes del Centro de Rehabilitación Física Julcuy

estructuras, la propiocepción y la coordinación. La influencia de estos factores sobre la estabilidad de la articulación ha hecho que los programas de ejercicios trabajen simultáneamente sobre dichos componentes (20).

Pregunta	Opciones / Categorías	Adultos mayores Sexo Masculino	Adultos mayores Sexo Femenino	Adultos ambos sexos	Total
1. ¿Durante la terapia ha sentido mejoras en su flexibilidad?	Si he sentido	9	8	5	25
	Parcialmente	1	1	0	2
	En ciertas acciones motrices	0	1	0	2
	No he sentido	0	0	0	0
Total		10	10	5	25

Recientemente y mediante los estudios clínicos comparativos en la generación de fenómenos de desplazamiento aplicados por Dan a conocer que los programas de rehabilitación con ejercicios exclusivamente en fortalecimiento aportan mejoras significativas en personas mayores que hayan padecido alguna lesión de rodilla este tipo de trabajo, dan a conocer que es importante activar la propiocepción o recuperación de la misma, que se encuentra definida como una actividad compleja que incluye una interacción entre las vías sensoriales (sistema aferente que recibe información) y las eferentes (sistema eferente que ejecuta el movimiento) (21).

Cambios en la capacidad funcional del adulto mayor.

Estos cambios funcionales se consideran como un proceso de rehabilitación física

que pueden evaluarse de diversas formas, pero para adquirir datos más acertados en el tratamiento se evalúan indicadores clínicos y funcionales utilizados en investigación, como el índice Womac, medidores de fuerza muscular en los extensores y flexores de la rodilla, esta evidencia reporta que los programas de fortalecimiento progresivo generan una autonomía del 95 por ciento en pacientes que han padecido lesiones de rodilla, en conjunto, estos hallazgos científicos confirman que la rehabilitación física basada en ejercicios correctos y con buen seguimiento profesional constituye una estrategia terapéutica fundamental para preservar la independencia funcional y reducir la discapacidad asociada a la artrosis de rodilla en la población adulta mayor (22).

Rehabilitación Física Julcuy

Pregunta	Opciones / Categorías	Adultos mayores Sexo Masculino	Adultos mayores Sexo Femenino	Adultos ambos sexos	Total
1. ¿los rehabilitadores realizan tratamientos acertados en base a los síntomas que presenta su lesión?	Casi nunca	0	0	0	0
	A veces	2	0	5	7
	Frecuentemente	1	10	0	11
	Siempre	2	5	0	7
Total		5	15	5	25

Mejoras en el rango de movimiento de la articulación de la rodilla

La aplicación sistemática de ejercicios terapéuticos orientados a la movilidad articular, estiramientos musculares y fortalecimiento progresivo favorece la recuperación parcial de la flexión y extensión de la rodilla, lo que permite optimizar el desempeño biomecánico de la articulación durante actividades como la marcha, el ascenso de escaleras o los cambios de posición. La ganancia en amplitud de movimiento contribuye a disminuir la rigidez articular característica de los procesos degenerativos, además de

mejorar la funcionalidad del miembro inferior (23).

Entre los procesos de rehabilitación innovadores la estimulación eléctrica neuromuscular se utiliza para activar los músculos que rodean la rodilla, principalmente en los cuádriceps, cuando existe presencia de debilidad muscular o limitación funcional, esta técnica ayuda a mejorar la activación muscular, facilita el movimiento de la articulación y contribuye a recuperar la funcionalidad durante el proceso de rehabilitación física (24).

Pacientes del Centro de Rehabilitación Física Julcuy

Pregunta	Opciones / Categorías	Adultos mayores Sexo Masculino	Adultos mayores Sexo Femenino	Adultos ambos sexos	Total
1. ¿las técnicas de rehabilitación aportan a su calidad de vida?	No aporta	0	0	0	0
	A veces	0	0	0	7
	Parcialmente	0	5	0	11

Pregunta	Opciones / Categorías	Adultos mayores Sexo Masculino	Adultos mayores Sexo Femenino	Adultos ambos sexos	Total
	Si aportan a mi calidad de vida	5	10	5	7
Total		5	15	5	25

Los adultos mayores participantes en el programa de rehabilitación desarrollado en la parroquia Julcuy manifestaron percepciones positivas respecto a los cambios experimentados en la movilidad de la articulación de la rodilla. Durante el proceso de intervención terapéutica, varios de ellos señalaron que, con el transcurso de las sesiones, lograron realizar movimientos que anteriormente les resultaban difíciles, como flexionar la rodilla con mayor facilidad, caminar distancias más largas o levantarse con menos esfuerzo. Estas mejoras en el rango de movimiento han generado una valoración favorable hacia las actividades de rehabilitación implementadas en la comunidad. Según Berrezueta. Los programas estructurados de ejercicio constituyen una estrategia clave para preservar el rango de movimiento y reducir la limitación funcional en la artrosis de rodilla (25).

Discusión

El abordaje terapéutico de la artrosis de rodilla en adultos mayores ha evolucionado hacia estrategias que integran no sólo el ejercicio convencional, sino también abordajes basados en el entrenamiento funcional y la estimulación neuromuscular para optimizar la movilidad articular. Los programas de rehabilitación que incluyen ejercicios progresivos de control motor, fortalecimiento específico del cuádriceps y trabajo propioceptivo promueven una recuperación más efectiva del rango de movimiento y la estabilidad de la rodilla. En este contexto, la rehabilitación moderna se percibe como un proceso dinámico cuyo objetivo no es sólo reducir los síntomas de la enfermedad, sino también mejorar la capacidad de adaptación del sistema musculoesquelético frente a los cambios degenerativos característicos del envejecimiento. Este enfoque innovador permite a los adultos mayores mejorar su desempeño funcional, mantener una mayor independencia en las actividades diarias y participar más activamente en su entorno social, mejorando así significativamente la calidad de las intervenciones terapéuticas para esta población (26).

La rehabilitación física ya no se entiende sólo como una intervención clínica individual esta debe convertirse en una estrategia de salud que contribuya a la prevención de trastornos funcionales y al mantenimiento de la funcionalidad en el entorno social del paciente en zonas rurales y urbanas, este tipo de iniciativas permiten a los adultos mayores participar activamente en programas estructurados de ejercicio terapéutico que contribuyen no sólo a restaurar la amplitud de movimiento y reducir las molestias articulares, sino también a fortalecer hábitos saludables relacionados con la actividad física (27).

la rehabilitación de la artrosis de rodilla en adultos mayores se orienta cada vez más hacia un enfoque integral que combina el ejercicio terapéutico con la educación del paciente y el fortalecimiento de la autogestión de la salud. Esta orientación innovadora reconoce que la recuperación funcional no depende únicamente de la aplicación de técnicas físicas, sino también de la participación activa del paciente en su propio proceso de recuperación. En este sentido, los programas de rehabilitación que fomentan la comprensión de la patología, la práctica

regular de ejercicios y la adopción de estilos de vida activos logran resultados más sostenibles en el tiempo (28).

Conclusiones

El estudio permitió evidenciar que la aplicación de técnicas terapéuticas orientadas a la movilidad articular y al fortalecimiento muscular representa un componente esencial en el proceso de rehabilitación de adultos mayores con artrosis de rodilla, ya que contribuye a mejorar la funcionalidad de la articulación y a disminuir las limitaciones asociadas al deterioro degenerativo.

Los hallazgos de la investigación muestran que la continuidad en los programas de rehabilitación física favorece adaptaciones funcionales en la articulación de la rodilla,

permitiendo a los adultos mayores recuperar gradualmente la capacidad de desplazamiento y mantener un mayor nivel de independencia en sus actividades cotidianas.

La experiencia desarrollada en la parroquia Julcuy evidencia la importancia de implementar estrategias de rehabilitación física en contextos comunitarios, dado que estas intervenciones no solo mejoran la movilidad y la condición funcional de los adultos mayores, sino que también fortalecen el acceso a servicios de atención terapéutica en poblaciones que anteriormente no contaban con este tipo de programas. Holguín EP, Alonso MR, Álvarez CG, Quesadi CÁ, Ruiz-Valdepeñas BH. Prevalencia del consumo de bebidas energéticas, motivación y factores asociados en alumnos de medicina: estudio transversal

Bibliografía

1. Negrín FV, AMDM, HJCH, & dFMR. Tratamiento del paciente con artrosis. Atención primaria. Revista digital Elseiver. 2014;; p. 46 39-61.
2. Fernández Chenlan ET, & GGID. Efectos de los ejercicios isométricos en el tratamiento de artrosis de rodilla en pacientes geriátricos que acuden al Centro de Rehabilitación Lenin Moreno, San Juan. Revista Científica Space. 2025; 1(1).
3. Centeno ER, & MALAdpdrpa244. Aplicación de programas de rehabilitación para alteraciones propioceptivas en el adulto mayor.. Journal Growing Health. 2025; 2(1): p. 429-457.
4. Parrales-Grain AE, & ZSRO., 633. Tratamiento fisioterapéutico y la mejora funcional en adultos mayores con artralgia de rodilla. Código Científico Revista de Investigación. 2025; 6(2): p. 316-331.
5. Águila Murillo AM, & RLLA. Técnicas de fisioterapia para la reeducación de la marcha en pacientes con osteoartritis de rodilla que asisten al Centro Gerontológico de Babahoyo en el periodo octubre 2024-abril 2025. (Bachelor's thesis revista científica. 2025; 1(1).
6. Álvarez Álvarez RE(r. Abordaje Terapéutico de artrosis de rodilla bilateral en adultos mayores atendidos en la clínica de Medicina Natural y Terapias Complementarias del Hospital Escuela Antonio Lenin Fonseca Managua del 1 de enero del 2025 hasta el 30 de junio 2025. repositorio digital. umojn. 2025; 2(1).
7. YEP JAB, MRNC, & AAPT. TELEREHABILITACIÓN BASADA EN EJERCICIOS PARA EL TRATAMIENTO DE OSTEOARTRITIS DE RODILLA EN PACIENTES ADULTOS Y ADULTOS MAYORES SIN INTERVENCIÓN QUIRÚRGICA: REVISIÓN DE ALCANCE. repositorio digital. upch.edu. 2025; 2(1).

8. Punguil LPG,&QBAC. Impacto terapéutico de la gonartrosis en adultos mayores. Revista científica Dialnet. 2025; 12(1): p. 3468-3486.
9. Moreno-Novoa F,CSJJ,&OE. Estudio Cuantitativo del Ligamento Colateral Tibial en Individuos Chilenos. International Journal of Morphology,. 2025; 43(6).
10. Reinel HAC,LJAB,FCAD,LALR,HIP,PE,&GEHM(ae. Análisis cuantitativo por relaxometría en resonancia magnética 3T para la caracterización de lesiones sospechosas acorde a la escala de PI-RADS y su correlación histopatologica. Revista multidisciplinar Ciencia Latina. 2026; 10(1).
11. Godoy MEP,&FLMD. Programa de entrenamiento de flexibilidad para la prevención de lesiones en adultos mayores. Revista científica Ciencia y Educación. 2026; 7(1): p. 167-181.
12. Maldonado Cajamarca DP,&TMAC. Prevalencia de lesiones de menisco diagnosticadas mediante resonancia magnética de rodilla en pacientes de 20 a 60 años en el Hospital Universitario del Río, Cuenca, Enero 2021-Ene. Repositorio digital Universidad de Cuenca. 2026; 1(1).
13. Calle Romero BV,&OPDE. Frecuencia de lesiones meniscales y ligamentarias en pacientes de 20-70 años diagnosticadas mediante resonancia magnética de rodilla en el Instituto de Diagnóstico por Imagen, Cuenca, periodo enero 2022-. Repositorio digital Universidad de Cuenca. 2026; 2(1).
14. Zambrana-Flores BP. Artrosis en adultos de más de 50 años en una comunidad rural de La Paz Bolivia, primer trimestre 2023: corte transversal. MED-FMENT Salud Pública en Acción. 2026; 7(1).
15. Castro JCV,RPMN,GNSO,RLV,&CLBC. Factores de riesgo asociados a la artrosis de rodilla: Revisión sistemática de la literatura. Revista Repertorio de Medicina y Cirugía,. 2023; 32(1): p. 38-47.
16. Bajaan Montalván AG,&LMLS. Abordaje fisioterapéutico en artrosis de rodilla en adultos mayores que acuden al área de fisioterapia de la unidad de asistencia social del GAD Caluma-provincia de Bolívar periodo junio 2024. Revista Científica Bachelors Thesis Babahoyo. 2024; 2(1).
17. Amparan SH,VDMV,AJAV,GKPA,HGSH,&CMBH. Artroplastia total de rodilla en adultos mayores. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar. 2022; 6(6): p. 7938-7953.
18. Godoy MEP,&FLMD. Programa de entrenamiento de flexibilidad para la prevención de lesiones en adultos mayores. Revista científica Ciencia y Educación. 2026; 7(1): p. 167-181.
19. Cifuentes Rosero EM. Mecanismos etiopatogénicos de osteoartrosis de rodilla en adultos mayores. (Bachelor's thesis, Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo. 2023; 2(1).
20. Águila Lara DE,&PCMJ. Proceso de atención de enfermería en adultos mayores con lesiones músculo esqueléticas aplicando el modelo teórico de Madeleine Leininger. Centro de Salud Santa Fé. periodo diciembre 2022-abril 2023. Revista científica dspace.ueb.edu.ec. 2023; 2(1).

21. Fernández Chenlan ET,&GGID. Efectos de los ejercicios isométricos en el tratamiento de artrosis de rodilla en pacientes geriátricos que acuden al Centro de Rehabilitación Lenin Moreno, San Juan, periodo octubre 2024-abril 2025. Revista científica Dspace. 2025; 2(1).
22. Pérez Reina M,LMI,MMM,RLJE,SRJ,&HDEY(2. Peloideterapia en adultos mayores con osteoartrosis de rodilla. Yaguaramas, 2021. Revista científica Medisur. 2023; 2(1): p. 330-339.
23. Calero RCV,&AJGB. (Normalidades del rango de movimiento y fuerza muscular de rodilla en bailarines de folclor. Maestro y Sociedad. Revista Maestro y sociedad. 2025; 22(1): p. 722-729.
24. Fernández Culebras M. Evaluación de la técnica de sentadillas mediante sensor inercial y goniómetro digital para la prevención de lesiones de rodilla. Repositorio digital tecnocampus. 2025; 2(1).
25. Berrezueta Guerrero RA,&VBJM. Implementación de electrogoniómetros para el control de órtesis en rehabilitación de lesiones de rodilla. Bachelor's thesis. 2025; 2(1).
26. Jara BRS,&MEA1. Biomecánica de la articulación de rodilla durante la sentadilla: Una revisión sistemática. A. Journal of Movement & Health,. 2022; 19(2).
27. Ordóñez Narvárez LG,&EVCD. Efectividad de la aplicación de liberación miofascial sobre el rango de movimiento en la articulación de rodilla: revisión sistemática. (Master's thesis, Quito: Universidad de las Américas. 2022; 2(1).
28. Mamani RDY. Técnicas de rotaciones articulares controladas (CARs) para estabilidad articular en pacientes con post lesión de rodilla. FISIOTERAPIA CIENCIA DEL MOVIMIENTO. 2023; 4(1): p. 1-15.