

Fit Flex: rehabilitación

Lic. Ester Arditti de Freund

Profesora titular de Técnicas Kinésicas II

Facultad de Medicina, Universidad de Buenos Aires (FMED – UBA)

El aparato **Fit Flex** se presenta como un aliado imprescindible para las actividades de rehabilitación en los gimnasios. Sus dimensiones, solidez y **tridimensionalidad** promueven el mejoramiento de los siguientes procesos:

- **Equilibrio:** su base en planos inclinados estimula sin riesgos la flexibilización de los tobillos y la elongación de la fascia plantar, así como la propiocepción de la planta del pie.
- **Coordinación:** el paciente con algún tipo de trastorno o déficit a nivel neurológico pierde la coordinación de sus actos motores. Los cuatro puntos de sostén del **Fit Flex** ayudan al equilibrio y permiten un sinnúmero de variaciones de agarre y alternancias sin mayores riesgos de caída.
- **Sostén:** la toma en sus distintas alturas de barra y abanico superior puede ser modificada en infinitas opciones, permitiendo, en especial, patrones oblicuos por su radio de acción.
- **Flexibilización y elongación:** la continuidad del estado de reposo del paciente, ya sea en cama o sentado, y la falta de estímulos kinestésicos deterioran el sistema músculo- esquelético, lo que lleva a hipotrofias y rigideces no deseadas. La utilización del **Fit Flex** como método de estimulación y elongación beneficia al paciente, permitiéndole, al mismo tiempo, realizar elongaciones programadas en las rigideces y obtener una ligera musculación en las hipotrofias. Todo esto, evitando compensaciones y respetando las posibilidades del paciente.
- La **bipedestación** con sostén y la visión panorámica estimulada por el **Fit Flex** son invaluable estímulos para los pacientes que inician su rehabilitación en bipedestación. Su amplio espacio y su continencia brindan seguridad al paciente en sus primeros intentos y, a medida que avanza la recuperación, permite agregar dificultades sin riesgo, como la alternancia con sostén en una mano, en un pie y en ambas manos, etcétera.
- **Globalidad y especificidad:** estos dos ítems son fundamentales en los procesos de rehabilitación. El énfasis en una zona específica, en una cadena miofascial, permite individualizar el área a trabajar, pero a su vez “olvida” al resto del cuerpo. En cambio, el **Fit Flex** posibilita ambas opciones, es decir, individualizar en la globalidad, ya que el paciente está en alerta corporal por su bipedestación, poniendo en juego lo local estimulado y lo global asociado en la acción, trabajando con todo el cuerpo al mismo tiempo.
- **Preparación para la marcha:** el aparato **Fit Flex** es un aliado ideal en la preparación para la marcha, ya que en un espacio acotado permite iniciar las fases de este acto motor y estimular el equilibrio y la coordinación con la ayuda del sostén de músculos superiores. A medida que va avanzando en el trabajo, el paciente puede ir liberando paso a paso cada sostén individual hasta permanecer sólo de pie.
- **Salir a la marcha sin sostén:** permite, además, dar pequeños saltos y cruces hasta salir a la marcha en perfecto equilibrio y sin temor.

Especialidades que lo utilizan indefectiblemente:

- Neurología
- Ortopedia y Traumatología
- Cirugía
- Geriátrica
- Deportología
- Kinesiología y Fisiatría