http://www.sermef-ejercicios.org/webprescriptor/index.php

A «Sociedad Española de Medicina Física e Rehabilitación», na página Web http://www.sermef-ejercicios.org/webprescriptor/index.php, fornece ao Médico de Família ajuda na prescrição de programas personalizados de exercício para problemas comuns do foro osteomuscular.

Esta aplicação gera prescrições gráficas (texto e figuras) que se podem personalizar, de acordo com o utente que estamos a tratar, e imprimir. A página Web é gratuita e simples de utilizar, com um funcionamento muito intuitivo.

Paralelamente à criação da página Web, os autores (especialistas em Medicina Física e Reabilitação) realizaram uma revisão da evidência científica e seleccionaram os programas de exercícios que se mostraram mais eficazes. A metodologia pode ser consultada na própria página.

Foram escolhidos os quadros clínicos mais frequentes do aparelho locomotor, classificados por regiões anatómicas: coluna cervical, dorsal e lombar, ombro, cotovelo, mão, anca, joelho e pé. Neste momento, estão disponíveis programas de exercícios de dor lombar, artrose do joelho, síndrome subacromial e fascite plantar. Novos temas estão em desenvolvimento.

Embora o texto da prescrição esteja em espanhol, não creio que seja um problema para os nossos utentes, porque os desenhos utilizados são simples e claros. Esperemos que no futuro haja um projecto similar em Português.

Gema Ponce
CS Benfica