



NOTA DE PRENSA

LA SOCIEDAD DE REHABILITACIÓN LANZA UNA ACTUALIZACIÓN DE SU EXITOSA WEB PARA PRESCRIBIR EJERCICIO TERAPÉUTICO EN DOLOR MUSCULOESQUELÉTICO

- *Está creada por profesionales expertos en ejercicio terapéutico y está basada en datos científicos*
- *La nueva web consiste en una actualización de su página ya existente, que cuenta con gran éxito:*

En 2022 el promedio de usuarios/mes era ya de 26.000 y el número de páginas vistas o descargadas superaba las 300.000 al mes

Santander, mayo de 2023.- La Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF) ha presentado durante su 61º Congreso Nacional que se celebra en Santander, una nueva página web para prescribir ejercicio terapéutico en dolor musculoesquelético localizado. Es una actualización de la página de ejercicios SERMEF existente desde 2006. Se puede acceder de forma libre y gratuita desde la siguiente dirección <https://ejercicios.sermef.es/>

Diseñada como una ayuda para todos los profesionales que deseen prescribir un programa de ejercicio terapéutico a personas con algunos de los problemas más frecuentes de dolor musculoesquelético localizado. Está organizado por regiones anatómicas (cervical, lumbar, hombro, codo, cadera, rodilla...).

El aspecto más destacable de la aplicación web es que está creada por profesionales expertos en ejercicio terapéutico (médicos de rehabilitación y fisioterapeutas) y está basada en datos científicos. Explica por qué se selecciona cada programa de ejercicios describiendo las bases científicas y la bibliografía.

Se pueden prescribir programas ya establecidos (que han demostrado previamente eficacia en ensayos clínicos) o diseñar un programa propio. La aplicación se basa en dibujos de los ejercicios y un texto explicativo. Se puede generar un documento en pdf con los ejercicios seleccionados e imprimirlo (o mandárselo al paciente por correo electrónico).

En este contexto, desde la SERMEF destacan que:

A pesar de que habitualmente una aplicación web va perdiendo atractivo con el tiempo, en este caso el número de usuarios ha seguido aumentando año a año. En 2019 tenía un promedio de 19.000 usuarios al mes y se visualizaban o descargaban unas 250.000 páginas al mes (según datos proporcionados por Google Analytics). En 2022 el promedio de usuarios/mes era ya de 26.000 y el número de páginas vistas o descargadas superaba las 300.000 al mes.

De todas formas, a pesar del éxito y gran difusión actual, se ha ido quedando obsoleta en algunos aspectos (tiene ya más de 15 años). Los conocimientos sobre ejercicio terapéutico han avanzado mucho. Algunos programas se pueden seguir utilizando, pero ya se han propuesto mejores alternativas. La tecnología también ha mejorado de forma importante. La aplicación actual se diseñó para utilizarse desde un ordenador, pero actualmente muchos usuarios prefieren utilizar el móvil.

La nueva aplicación tiene las siguientes características:

- Actualiza todo el conocimiento científico en el que se basa al desarrollo de los programas de ejercicios terapéuticos (que se han rediseñado y mejorado).
- Está basada en animaciones multimedia (en vez de dibujos) que han sido diseñadas con una metodología didáctica avanzada.
- Se ha desarrollado y diseñado para que pueda utilizarse de forma indistinta desde el ordenador o el móvil.
- Se ha mejorado el interfaz gráfico y se han ampliado las funciones.
- Permite seleccionar en cada patología entre varios programas preestablecidos o crear uno propio (seleccionando uno a uno los ejercicios que van a formar el programa a partir de una amplia biblioteca de animaciones multimedia).
- Al paciente se le puede mandar al correo electrónico un enlace que da acceso a todos los vídeos o animaciones del programa de ejercicios recomendado (y que podrá visualizar desde el ordenador o desde el móvil cuando quiera) o facilitarle un código QR. También permite generar un pdf que se puede imprimir (y que también incluye el código QR con lo que se pueden ver los vídeos de los ejercicios desde el móvil).

Para más información:

Gabinete de Prensa de la SERMEF

Docor Comunicación 94 423 48 25

Iñaki Revuelta 678 538 552