Nota de evolución SOAP

Fisioterapia · Kinesiología

Paciente | Fecha | Sesión n.º

Diagnóstico / motivo de consulta | Profesional | Cédula / registro

S Subjetivo

Lo que cuenta el paciente desde la última sesión: cómo evolucionó el síntoma, qué actividad le cuesta hoy, si hizo los ejercicios, cualquier evento nuevo (caída, medicación, imágenes).

Dolor (EVA) hoy: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

O Objetivo

Lo que mides y observas. Una medición que se repite en cada sesión vale más que diez que se toman una vez.

Articulación / movimiento	Grados	Antes

Fuerza / prueba / test funcional	Resultado	Antes

Tratamiento aplicado hoy (técnicas, parámetros, dosis de ejercicio):

A Análisis

Tu lectura clínica: cómo respondió al tratamiento, si va hacia los objetivos o no, y por qué crees que es así. Es la parte que justifica el plan.

P Plan

Qué cambia y qué sigue: próxima sesión, progresión, ejercicios para casa (cuáles, cuántas series, cuántas veces por semana), criterio de alta o de derivación.

Firma: _____

Ejemplo completado

Caso inventado, solo para mostrar el nivel de detalle

Lumbalgia mecánica, mujer de 42 años, oficinista. Cuarta sesión de ocho. Objetivos: sentarse 60 minutos sin dolor mayor a 3/10 y volver a correr 5 km.

S Subjetivo

Refiere mejora desde la sesión anterior: el dolor al levantarse por la mañana bajó y ya no le despierta de noche. Sigue molestando después de 40 minutos sentada en el trabajo. Hizo los ejercicios 4 de 7 días; dice que el puente le resulta fácil y el ave-perro “no lo entiende bien”. Sin eventos nuevos. EVA hoy: 3/10 (sesión 1: 7/10).

O Objetivo

Medición	Hoy	Sesión 1
Flexión lumbar (distancia dedos-suelo)	12 cm	28 cm
Tiempo sentada hasta dolor > 3/10	40 min	15 min
Prueba de Sorensen	58 s	31 s
Índice de Oswestry	22%	38%

Tratamiento: movilización lumbar grado III L3-L5 (3 × 1 min); ejercicio de control motor supervisado; se corrige la ejecución del ave-perro hasta lograrla sin compensar la pelvis.

A Análisis

Buena respuesta: dolor, movilidad y resistencia mejoran de forma consistente desde la sesión 1. El factor que limita es la tolerancia a estar sentada, coherente con el trabajo de oficina. La baja adherencia al ave-perro parece de comprensión, no de dolor. Va en línea con el objetivo de sedestación; el de carrera todavía no se puede valorar.

P Plan

Mantener 1 sesión por semana. En casa: puente 3 × 12 y ave-perro 3 × 8 por lado, 5 días por semana, con demostración de referencia; pausa activa de 2 minutos cada 30 minutos sentada. Próxima sesión: progresar a puente unipodal y empezar trote suave de 10 minutos si la EVA se mantiene ≤ 3. Reevaluar Oswestry en la sesión 6.