

## EJERCICIOS DE REALIZACIÓN PERSONAL O DOMICILIARIA PARA AFECTADOS DE FIBROMIALGIA

Dr. D. Antonio Hernández Royo. *Médico Rehabilitador.*

La Fibromialgia en la actualidad considerada como enfermedad, reconocida y codificada como tal por la OMS (CIE-9 729.1 y CIE -10 M79.7).

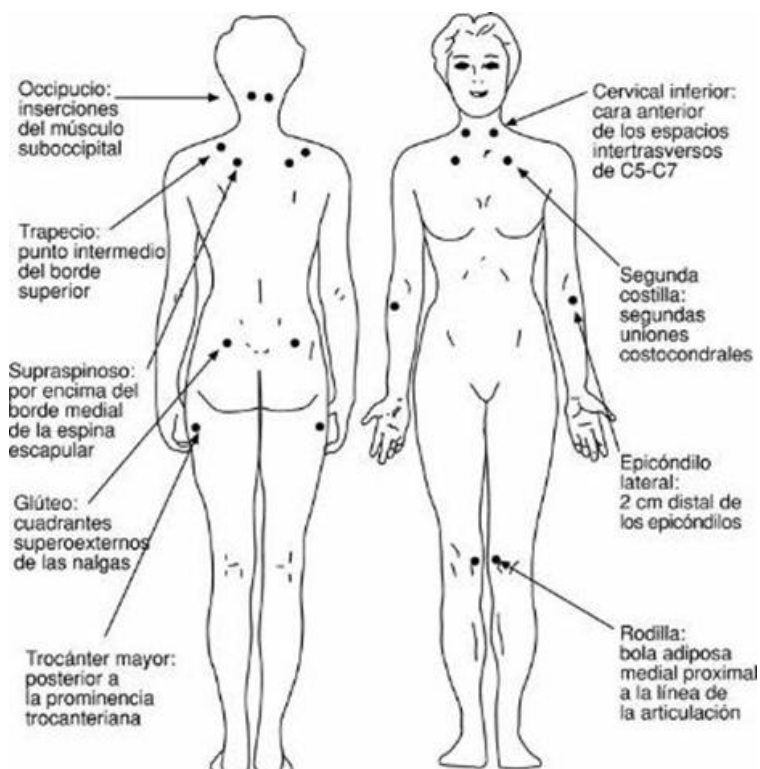
En la población española afecta al 4% de mujeres adultas y al 0,2% de hombres adultos, detectándose también en niños que presentan dolor de tipo neuropático.

### DIAGNÓSTICO

El diagnóstico es clínico, con signos y síntomas característicos pero que se precisa de un diagnóstico diferencial con otras enfermedades de signos similares.

Para su confirmación se precisan de pruebas de imagen, pruebas eléctricas y analítica

Según el Colegio Americano de Reumatología en 2009 se considera que existe fibromialgia cuando hay al menos 11 puntos dolorosos sobre los 18 puntos sensibles establecidos



## TRATAMIENTO

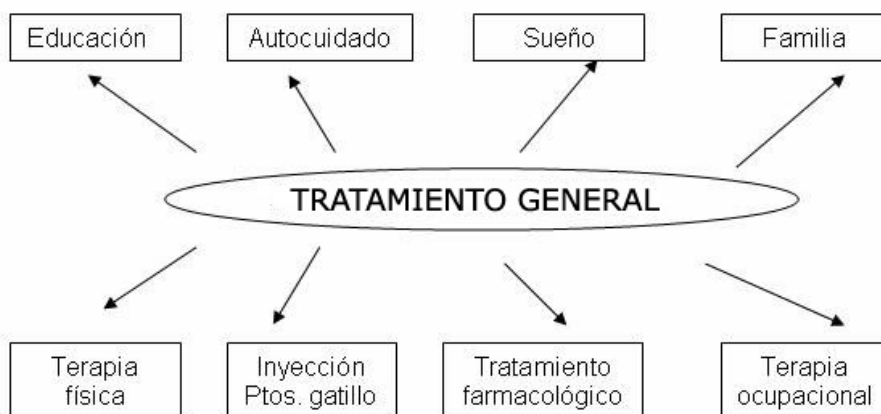
Debe ser multidisciplinar, donde la información, la comunicación y la educación sanitaria son imprescindibles con criterio u orientación coordinados para evitar dispersión y disparidad de criterios.

Las bases de mismo los cuidados, el tratamiento farmacológico aplicado a la calidad de vida, el ejercicio y la enseñanza en la aplicación y manejo de las técnicas del dolor.

Otros tratamientos como la alimentación y ciertos suplementos como el magnesio y diferentes nutrientes deben aportarse, debiendo evitarse la sobrealimentación y por tanto la obesidad.

El tratamiento psicológico es el otro pilar que junto con el tratamiento farmacológico y el ejercicio, equilibran y hacen efectivo el tratamiento.

Puede elaborarse el programa siguiente donde las normas de vida higiénico-médicas cobran la mayor importancia, sin olvidar que toda la terapéutica de la fibromialgia debe ser integral e integradora



La práctica del ejercicio físico debe de muy baja intensidad al principio (paseo) y poca duración (5-10 min), y aumentar progresivamente la duración y la intensidad.

Existen actividades físicas tales como Tai-Chi, Yoga, Trabajo aeróbico (baja intensidad), Juegos, Aquafitness etc...que deben ser realizadas bajo supervisión, con un programa individualizado y autorizadas por su médico, alguna de ellas, ya que un buen ejercicio físico puede ser perjudicial si su puesta en práctica es incorrecta. Partiendo de una buena formación a nivel individual, debe integrarse

en un programa de grupo que constará de tres ciclos de unos tres meses de duración cada uno, intentando llegar al último. La evolución de la enfermedad determina la adscripción a cada nivel.

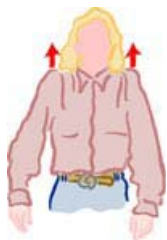
### AQUI DAMOS UNAS PINCELADAS DE LA TERÁPIA FÍSICA INDIVIDUAL



Entrelazar los dedos, estirando los brazos hacia delante. Las palmas de las manos hacia afuera. Debe notarse estiramiento de los brazos y en la parte posterior de la espalda. Mantener 10 segundos (realizar dos veces)



. Entrelazar los dedos y girar las palmas por encima de la cabeza, a la vez estirar los dedos. Alarga los dedos a medida que se sienta el estiramiento en brazos y laterales superiores del tórax. Aguantar entre diez-quinze segundos. Repetir dos veces.



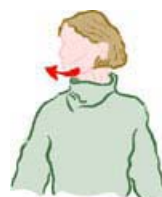
Levantar la parte superior de los hombros y sentir la tensión en el cuello y hombros. Aguantar 3-5 segundos y relajar los hombros hasta volver a la posición inicial (dos veces)



Sacudir brazos y manos a los lados del cuerpo durante diez-doce segundos. Mantener la mandíbula relajada y dejar que los hombros vayan colgando a medida que se sacude la tensión



Alzar las cejas y abrir bien los ojos. Mantener la cabeza abajo y el cuello relajado. Aguantar cinco segundos. Repetir dos veces



Sentado o de pie dejar que los brazos cuelguen. Girar la cabeza hacia un lado y luego al otro, lentamente. Aguantar cinco segundos en cada lado



Con los dedos entrelazados detrás de la cabeza, mantener los codos estirados hacia el exterior, con la parte superior del cuerpo erguida. Empujar los omóplatos uno contra otro, estirando la espalda. Aguantar la contracción cinco segundos y después relajarse



Con la mano derecha tirar suavemente de brazo izquierdo hacia abajo, cruzándolo por detrás de la espalda. Inclinar la cabeza ligeramente hacia el hombro derecho. Aguantar diez segundos. Repetir con el otro lado



Sentado o de pie dejar que los brazos cuelguen a los lados. Inclinar la cabeza lateralmente hacia un lado y después hacia el otro. Hombros relajados y caídos durante el estiramiento. Aguantar cinco segundos a cada lado



Coger el codo derecho con la mano izquierda. Tirar suavemente el codo por detrás de la cabeza hasta sentir un estiramiento cómodo en el hombro y en tríceps. Aguantar diez segundos. Hacerlo en ambos lados.

#### EJERCICIOS RESPIRATORIOS 1



Partiendo de esta posición, relajar la espalda apoyándola en el plano



Inspirar y al mismo extender los brazos en cruz, retener el aire y volver a la posición original.

#### EJERCICIOS RESPIRATORIOS 2

#### EJERCICIOS ESTIRAMIENTO 1



En posición de decúbito supino, hacer estiramientos de cabeza, al mismo tiempo extender los brazos al máximo

**EJERCICIOS ESTIRAMIENTO 3**



Estirar la pierna y flexionar el pie, forzando. Realizar el ejercicio de manera alternativa

**EJERCICIOS DESLORDOSANTES**



Partiendo del decubito, flexionar el raquis lumbar y posteriormente intentar contactar el raquis con el plano del suelo

**EJERCICIOS DESLORDOSANTES**



En posición de lomo de gato, bajar y subir la columna

**POTENCIACIÓN**



Partiendo de la posición indicada, colocar los brazos detrás del cuello y elevar una pierna y cruzarla con la contralateral

**EJERCICIOS POTENCIACIÓN 1**



**EJERCICIOS POTENCIACIÓN 2**



Posteriormente flexionar el tronco, sin forzar al máximo, grandando el tronco a ambos lados de manera alternante.

**EJERCICIOS POTENCIACIÓN 3**



Partiendo de la posición en decúbito prono, comenzar a elevar brazos y piernas, flexionando los pies

#### EJERCICIOS POTENCIACIÓN 4



Finalizar con ejercicios de relajación

#### EJERCICIOS RELAJACIÓN

### BIBLIOGRAFÍA

Fibromialgia y ejercicio físico. J.M. García Jiménez.

Fibromialgia, Una guía para el paciente. Unidad de Reumatología. Hosp. Gral de Castellón 12004 Castellón, España.

Andreu Sánchez JL, Barceló García P, Figueras Pedrosa m. Fibromialgia. Otros reumatismos asociados a trastornos psicógenos. Manual de Enfermedades Reumáticas de la SER. Barcelona: Doyma, 1996; 757-764.

Mañez, I; Fenollosa, P; Martínez Azucena, A; Salazar, A (2005). <Calidad del sueño, dolor y depresión en fibromialgia>. Rev Soc Esp Dolor 12 (8): pp. 491-500.

[Medline Plus](marzo 2009). <Pregabalina. Enciclopedia médica en español: Medicina y suplementos.

Gil Hdez, F. <Tratado de Medicina del Trabajo. Ed Elsevier, España. 2007.

Institut Ferrán de Reumatología.

FM Monograph. <Fibromialgia: Síntomas, diagnóstico, tratamientos e investigación>. National Fibromyalgia Partnership, Inc. (NFP), P.O. Box 160, Linden, Virginia 22642-0160 USA. 2006.