

FISIOTERAPIA Y EJERCICIO FÍSICO EN LA FIBROMIALGIA

María Martí. Fisioterapeuta.

CONSECUENCIAS FISICAS DE LA SINTOMATOLOGIA

DOLOR + RIGIDEZ + TENSION = CANSANCIO Y

FATIGA MUSCULAR → REDUCCIÓN DE LA C.V.

PERDIDA DE LA MASA MUSCULAR



LA FISIOTERAPIA EN LA FIBROMIALGIA

- El papel de la fisioterapia, es el de mejorar la sintomatología del paciente mediante técnicas tales como:
 - Higiene postural.
 - ESTIRAMIENTOS.
 - Ejercicio aeróbico controlado.
 - Otros: Técnicas miofasciales, Termoterapia, TENS...

IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA FIBROMIALGIA

- El ejercicio físico moderado, controlado y progresivo provoca un aumento de la calidad de vida, aportando beneficios saludables tales como:
 - Mejora en la resistencia cardiovascular.
 - Aumenta la fuerza y la resistencia muscular.
 - Mejoras de la movilidad articular y de la flexibilidad muscular.
 - Mejora del equilibrio y del control postural.
 - Reducción de los trastornos como la ansiedad y la depresión.

¿QUÉ EJERCICIO ES RECOMENDABLE PARA LA FIBROMIALGIA?

- Planteamiento a largo plazo: resistencia a la fatiga.
- Ejercicio aeróbico **controlado y progresivo**: Marcha.
- ESTIRAMIENTOS Y CORRECCION POSTURAL:
 - ▣ Evitar el sedentarismo y la rigidez muscular.
 - ▣ Fomentar la readaptación al esfuerzo.
 - ▣ Conseguir un buen tono muscular.

TALLER DE ESTIRAMIENTOS EN AVAFI

- Se realizan sesiones en diferentes horarios 2 veces por semana.
- Se intenta que no sean muy numerosos para poder corregir posturalmente a los pacientes.
- Base de los estiramientos: Respiración y Relajación.
- Se trabaja a su vez la potenciación de ciertos grupos musculares.
- Enseñanza de «truquitos» posturales para evitar el dolor en AVD.

TALLER DE ESTIRAMIENTOS EN AVAFI



TALLER DE ESTIRAMIENTOS EN AVAFI



TALLER DE ESTIRAMIENTOS EN AVAFI



TALLER DE ESTIRAMIENTOS EN AVAFI



TALLER DE ESTIRAMIENTOS EN AVAFI



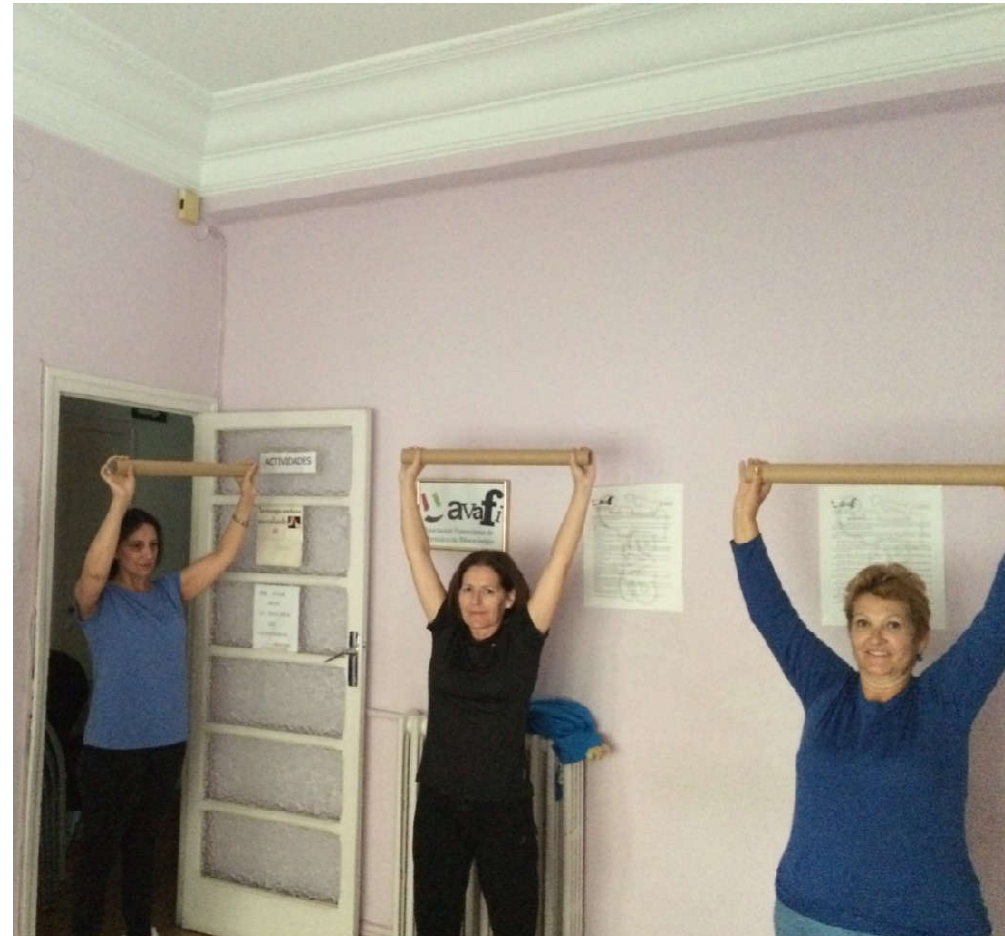
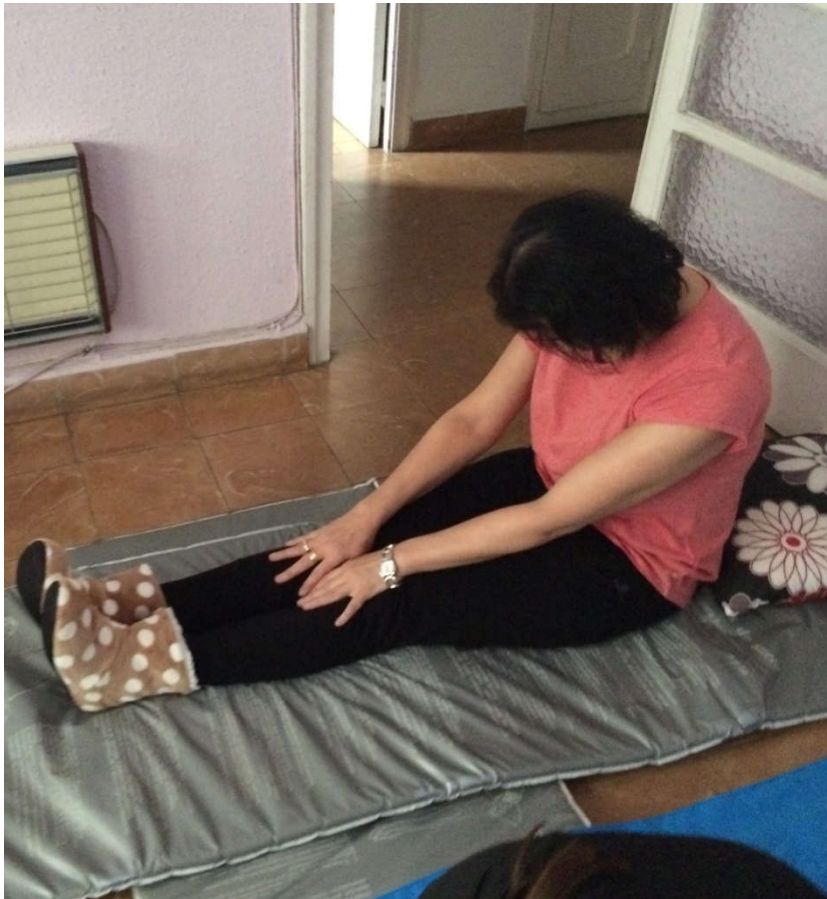
TALLER DE ESTIRAMIENTOS EN AVAFI



TALLER DE ESTIRAMIENTOS EN AVAFI



TALLER DE ESTIRAMIENTOS EN AVAFI



Ante el dolor, Estiramientos



CONCLUSIONES



- El ejercicio físico beneficia y alivia parte de la sintomatología de los pacientes.
- Se les enseña algún ejercicio más sencillo para que puedan realizar y practicar diariamente en casa.
- Respecto a la experiencia clínica con ellos durante estos años, los resultados son gratamente positivos.
- Es recomendable combinar este tratamiento con algún ejercicio aeróbico suave.

BIBLIOGRAFÍA

- Gusi N, Parraca J, Adsuar J, Olivares P. Ejercicio físico y fibromialgia. 2009. En A Penacho, J Rivera, M. Pastor y N Gusi (eds.). Guía de ejercicios físicos para personas con fibromialgia; pp. 39-56. Vitoria: Asociación Divulgación Fibromialgia.
- Offenbacher M et al. Physical Therapy in the treatment of fibromyalgia. *Scandinavian Journal of Rheumatology* 2000 ;113: 78 – 85
- Mannerkorpi K (2003) Physical exercise in fibromyalgia and related syndromes. *Best Practice & Research Clinical Rheumatology*; 17: 629-647.
- Rooks D, Gautam S, Romeling M, Cross M, Stratigakis D, Evans B, Goldenberg D, Iversen M, Katz J. (2007) Group exercise, education and combination self-management in women with fibromyalgia: a randomized trial. *Archives of International Medicine*; 167:2192-2200.