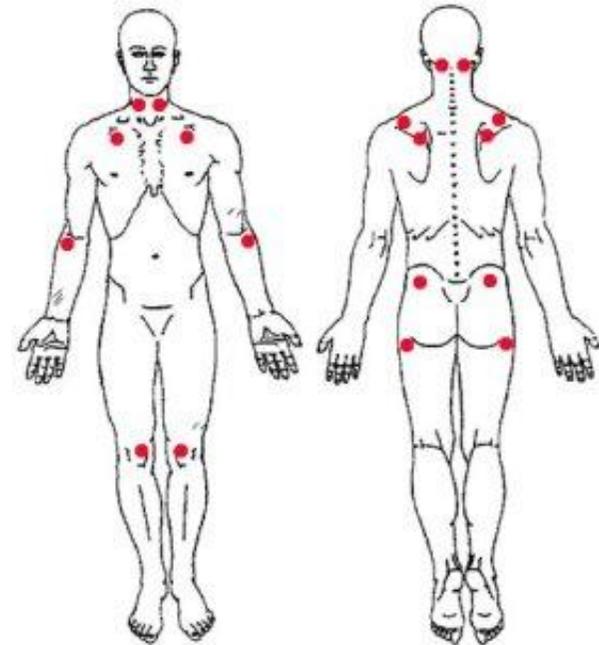


# FISIOTERAPIA Y EJERCICIO FÍSICO EN LA FIBROMIALGIA

Maria Martí. Fisioterapeuta.

# ¿QUÉ ES LA FIBROMIALGIA?

- Es un síndrome que desencadena un conjunto de manifestaciones crónicas tales como:
  - Dolor generalizado en músculos y articulaciones.
  - Rigidez y tensión muscular.
  - Cansancio y fatiga.
  - Problemas del sueño.



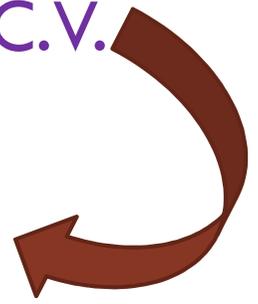
# CONSECUENCIAS FISICAS DE LA SINTOMATOLOGIA

---

DOLOR + RIGIDEZ + TENSIÓN = 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



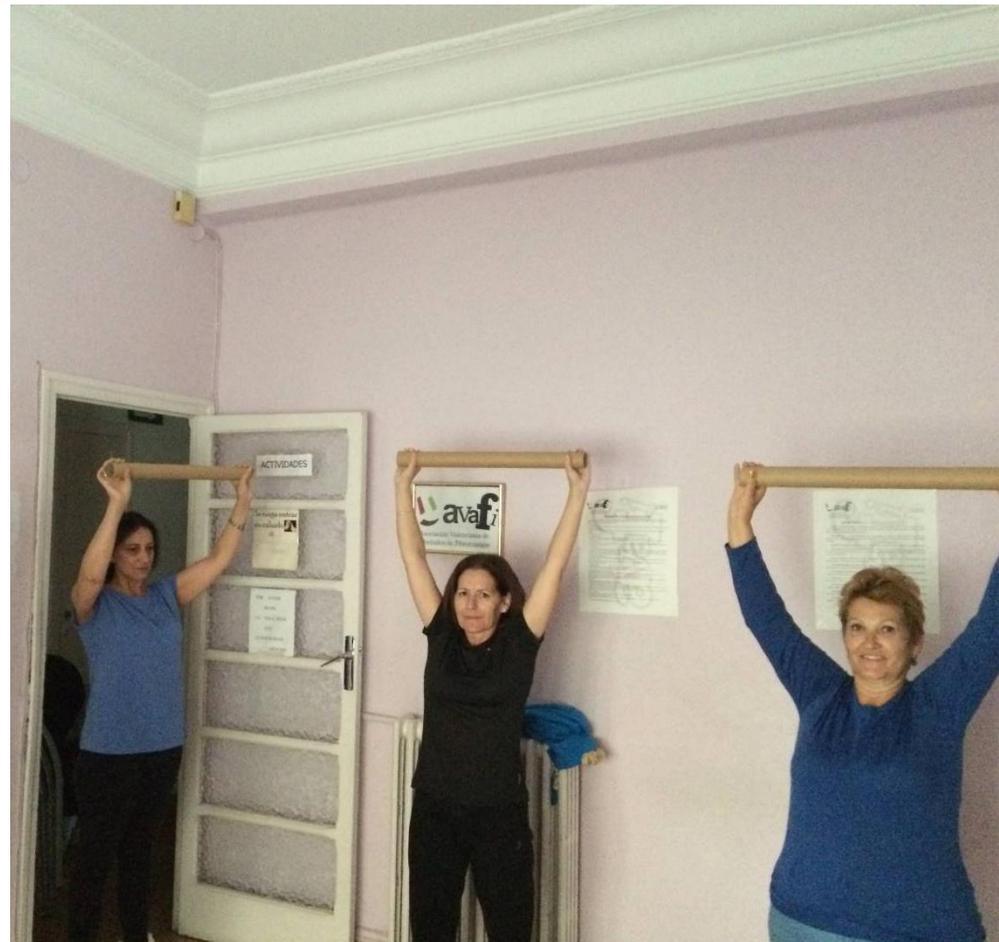
# TALLER DE ESTIRAMIENTOS EN AVAFI



# TALLER DE ESTIRAMIENTOS EN AVAFI



# TALLER DE ESTIRAMIENTOS EN AVAFI



# 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.