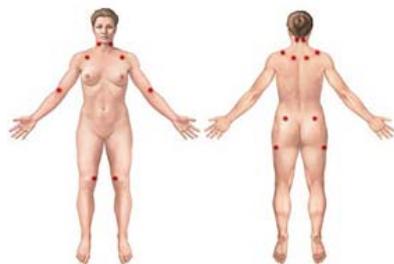


# La fisioterapia ayuda a los pacientes con fibromialgia

ESCRITO POR RAFAEL ORTIZ

Viernes, 14 de Mayo de 2010 12:20

Comparte este artículo Escucha este texto Imprimir E-mail



La Fibromialgia es una enfermedad crónica que fundamentalmente causa dolor músculo-esquelético generalizado, fatiga, trastornos del sueño, rigidez en las extremidades superiores o inferiores y muy frecuentemente episodios depresivos acompañados de crisis de ansiedad. Afecta a un 3% de la población general, con mayor incidencia en las mujeres. No existe curación, pero en la actualidad la Fisioterapia aporta una serie de medidas que mejoran la calidad de vida de pacientes cuya vida diaria está limitada y que le predisponen a la presencia de estados depresivos y angustia por la "impotencia"

que sufren.

Entre las opciones para el tratamiento podemos distinguir tres pilares básicos como son el uso de medicamentos para disminuir el dolor y mejorar el sueño; la Fisioterapia mediante el ejercicios para estirar los músculos y mejorar la capacidad cardiovascular junto con técnicas de relajación para aliviar la tensión muscular y la ansiedad y los programas educativos que le ayuden a comprender y a controlar la fibromialgia.

El programa de intervención del fisioterapeuta se complementa con otras opciones terapéuticas como masajes, acupuntura, entrenamiento de relajación, terapia de puntos de gatillo y biorregulación, aplicación de calor en zonas doloridas, etc.

El otro aspecto que aborda el fisioterapeuta es la educación para la salud, el aprendizaje en la actividad física y en los cambios de hábitos de vida para que ésta sea más saludable.

## El ejercicio es fundamental

Los estudios muestran que ciertos programas de ejercicio aeróbico ayudan a personas que padecen de fibromialgia a obtener una sensación de bienestar, una mayor resistencia y una disminución del dolor.

"En ocasiones el paciente siente resistencia a realizar ejercicios si ya se siente cansado y dolorido. Los ejercicios aeróbicos de bajo o ningún impacto, como caminar, montar bicicleta, ejercicios aeróbicos acuáticos o natación, suelen ser las mejores maneras de empezar un programa de este tipo", asegura José Manuel Brandi, vicepresidente del Colegio de Fisioterapeutas de Andalucía. Brandi añade que los ejercicios terapéuticos, tanto en el agua como fuera de ella, junto con el resto de medidas físicas, deben ser supervisados por un fisioterapeuta que adaptará, en todo momento, la intensidad y la frecuencia del tratamiento en vista de la valoración del paciente, "teniendo en cuenta que éstos sufren cambios significativos casi diariamente, incluso dentro del mismo día".

(2 Votos)

Subir

Añadir comentario

## Secciones de Salud

- Dermatología y cuidado de la piel
- Farmacología y consejos farmacéuticos
- Fisioterapia y rehabilitación**
- Geriatría y cuidado de mayores
- Neumología y terapias respiratorias
- Oftalmología, óptica y visión



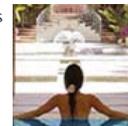
Los consejos saludables de PULEVASalud.com

**PULEVASalud**

Avalado por las principales Sociedades Médicas Españolas

Gana estancias de lujo en Villa Padierna Marbella

Gana una de las tres estancias para dos personas, que sorteamos en el hotel Villa Padierna Marbella 5\* GL y combínala con tu afición favorita: golf, SPA o gastronomía.



Ejercicios para fortalecer los abdominales  
Para que nuestro abdomen tenga un aspecto plano y con tono muscular sin duda hay que realizar ejercicios abdominales, aunque no siempre se realizan de la misma forma. Nadando, con carrera u otros deportes también trabajamos el abdomen.

Calcula tu peso ideal

¿Te sobra algún kilo? ¿Sabes cuál es tu índice de masa corporal? ¿Estás cerca de tu peso ideal? Esta sencilla calculadora te ayudará a conocerlo fácilmente.

Lo último para eliminar grasa corporal

Para eliminar grasa de zonas concretas de su cuerpo sin pasar por quirófano se ha desarrollado una innovadora alternativa: la criolipólisis. Esta técnica, basada en la aplicación de frío sobre el área específica, permite reducir entre 5 y 7 milímetros, sin incisiones ni anestesia.

Test: ¿Tienes sueño reparador?

Es importante tener un sueño reparador que nos ayude a comenzar el día con la sensación de haber descansado profundamente. Descubre con este test si tienes sueño reparador.

