

FIBROMIALGIA

Tratamiento físico y rehabilitador

1

- En la actualidad no hay una cura para el SFM, por ello los tratamientos se enfocan en el **manejo de los síntomas de la FM en el mayor grado posible.**
- De la misma manera que las manifestaciones de la fibromialgia varían de paciente a paciente, así también varían las formas de tratamiento que tienen éxito. **Lo que sirve para un paciente puede ser que no sirva para otro.**
- El tratamiento exitoso de la FM puede implicar la combinación de una variedad de profesionales de salud. Los pacientes generalmente se benefician de un tratamiento desde un enfoque **multidisciplinar.**

2

TÉCNICAS FÍSICO-REHABILITADORAS

PASIVAS

- ⇒ Masoterapia
- ⇒ Termoterapia
- ⇒ Electroterapia analgésica
- ⇒ Técnicas de liberación miofascial
- ⇒ Otras

ACTIVAS

- ⇒ Ejercicio físico

T
R
A
T
A
M
I
E
N
T
O
S
F
M

3

Técnicas pasivas

Técnicas activas

Eficaces para tratar o aliviar los problemas concomitantes de muchos pacientes

Beneficios a nivel de condición física y umbral del dolor

MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA

4

Técnicas activas: ACTIVIDAD FÍSICA

Finalidades :

- Disminuir la disfunción muscular
- Conseguir relajación para paliar el dolor miofascial

Los beneficios de la actividad física en pacientes con SFM se han llegado a considerar de tal magnitud como para pensar que este tratamiento es en la actualidad el de mayor efectividad

5

Este tipo de tratamientos físicos activos deben de ser **individualizados y adaptados al paciente**, ya que varían en función del grado y de la manifestación clínica de cada caso.

Los **efectos dependen** directamente de la implicación y del grado de **cumplimiento** del paciente y **tienden a desaparecer con el desentrenamiento**

6

Programas orientado a la mejora combinada de resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y movilidad

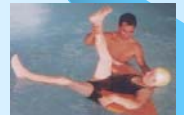
- En medio terrestre
- En medio acuático



Los estudios realizados en estos programas muestran una mejora muy evidente en la sintomatología del dolor, en la calidad de vida, en la condición física, en la calidad del sueño y en la función cognitiva

Programas de actividad física en el medio acuático

Los programas acuáticos parecen más recomendables para los pacientes más afectados por el SFM, especialmente los que tienen mayor hipersensibilidad al frío, alteraciones del sueño y baja condición física.



8

- 3 sesiones por semana en días no consecutivos, de unos 45-60 min
- La densidad del agua proporciona la resistencia requerida en los ejercicios aeróbicos y de resistencia muscular
- La flotabilidad del agua reduce el impacto articular y facilita la ejecución de algunos movimientos
- Temperatura del agua óptima: 30-37 °

La temperatura del agua ayudará a reducir la rigidez y el dolor, permite un mayor grado de relajación y mejora la calidad del sueño



9

PROGRAMA ACUÁTICO

- Un calentamiento de 5-10 min basado en ejercicios de movilidad articular dinámica y en juegos aeróbicos de baja intensidad
- Una fase aeróbica de 15-30 min a una intensidad moderada
- Una fase de fuerza-resistencia de 10-15 min basada en ejercicios dinámicos resistidos ante cargas bajas para los principales grupos musculares, utilizando diferentes materiales acuáticos de distintos tamaños de superficie y el agua como resistencia. La progresión del entrenamiento se realiza aumentando el número de series desde 1 hasta 2-3, y combinando simultáneamente una disminución del número de repeticiones desde 10-15 hasta 8-10, con una disminución del carácter de esfuerzo desde 10-12 hasta 5-7 como resultado del incremento progresivo de la superficie del material utilizado
- Una fase de vuelta a la calma de 5-10 min realizada fundamentalmente mediante técnicas de relajación

10

Programas de actividad física en el medio terrestre

Este tipo de programas suelen ser más adecuados para:

- pacientes con SFM menos afectados
- pacientes más afectados que empezaron con actividad acuática y que su positiva evolución les permite un cambio hacia actividades moderadamente más intensas



11

● Programas orientados a la mejora de la resistencia aeróbica:

- ➔ Se basan en actividades físicas ininterrumpidas, rítmicas y de bajo impacto articular
- ➔ Al 55-80% de la frecuencia cardíaca máxima teórica (FCM = 220 - edad en años)
- ➔ 2-3 sesiones semanales de 30-60 min en días no consecutivos (en sujetos muy descondicionados y con escasa capacidad de recuperación se realizarán 2 sesiones semanales de unos 20-30 min)

12

● **TIPO DE EJERCICIO**

- Ejercicios de bajo impacto articular: bailar, pedalear, aerobic de bajo impacto, remar... realizados adecuadamente
- La actividad debe de ser realizada de forma continua sobre un periodo relativamente largo (para implicar el metabolismo aeróbico)



13

● **VOLUMEN POR SESIÓN**

Son necesarios al menos 30 min para obtener beneficios saludables con el entrenamiento aeróbico, pero esta temporalidad debe de ser alcanzada progresivamente → por lo tanto al principio serán unos 15-20 min

● **FRECUECIA DE ENTRENAMIENTO**

Hay consenso en que la frecuencia de 3 sesiones por semana es la óptima para programas de la salud

14

DURACIÓN DEL PROGRAMA

Tipo de ejercicio	Actividades prolongadas de bajo impacto articular (andar, remar, pedalear, nadar, bailar...)
Volumen	15 ← → 45 min
Intensidad	La que permita cumplimentar la duración del esfuerzo programado ininterrumpidamente sin agotamiento excesivo
Frecuencia	2 ← → 3 días/semana

15

● **Programas orientados a la mejora de fuerza**

Se basan en ejercicios dinámicos y resistentes para los principales grupos musculares para conseguir un desarrollo global



16

Duración del programa

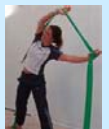
Ejercicios	De 6 ← → a 10 ejercicios
	Uniaarticulares ← → Multiarticulares
	En máquinas ← → Con pesos libres
Acción	Dinámica
Volumen	De 1 a ← → 4 series por grupo muscular
Carga	Progresiva
Velocidad	Controlada
Descanso	3 min entre series y entre ejercicios
Frecuencia	De 2 a ← → 3 días por semana

17

● **Programas orientados a la mejora de la movilidad**

Se basan en ejercicios de estiramientos y movilidad para los principales grupos musculares.

Los ejercicios que se describen a continuación, pueden ser usados como una tabla de ejercicios o como una fase de calentamiento o de vuelta a la calma combinados con otra actividad.



18

Ejercicios globales

- Tumbado boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo, llevamos alternativamente una y otra rodilla hacia el pecho. Como calentamiento: 15 repeticiones. Como tabla de ejercicios: 2 series de 30 repeticiones.



19

- Tumbado boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados, juntamos y separamos las rodillas. La espalda debe mantenerse pegada al suelo. Como calentamiento: 15 repeticiones. Como tabla de ejercicios: 2 series de 30 repeticiones.



20

- Tumbado boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados, llevamos las rodillas juntas hacia un lado y otro. No forzar la caída de las piernas. Como calentamiento: 15 repeticiones. Como tabla de ejercicios: 2 series de 15 repeticiones.



21

- De rodillas sentados sobre los talones, estiraremos los brazos hacia delante. Como calentamiento: 3 repeticiones aguantando la postura durante 20 segundos. Como tabla de ejercicios: 6 repeticiones aguantando 20 segundos.



22

- A cuatro patas, inspiramos mientras bajamos la espalda y subimos la cabeza (sin doblar los codos), y cuando soltemos el aire sacamos la espalda (como un gato) y bajamos la cabeza. Como calentamiento: 5 repeticiones aguantando cada postura 5 segundos. Como tabla de ejercicios: 10 repeticiones aguantando cada postura 5 segundos.



23

- A cuatro patas levantamos uno de los brazos y lo seguimos con la mirada, se puede levantar hacia delante o hacia el lateral. Aguantamos con él levantado 5 segundos y lo bajamos. Hacer igual con las piernas alternándolas con los brazos. Como calentamiento: 10 repeticiones. Como tabla de ejercicios: 20 repeticiones.



24

- Sentados con la espalda recta y los brazos detrás de la cabeza, giramos alternativamente hacia ambos lados. No forzar el giro.
Como calentamiento: 10 repeticiones.
Como tabla de ejercicios: 20 repeticiones.



25

- Sentados con la espalda erguida, llevamos las manos con las palmas hacia delante (entrecruzando los dedos), y la espalda hacia atrás. Mantenemos la postura 5 segundos.
Como calentamiento: 2 veces.
Como tabla de ejercicios: 4 veces.



26

- Sentados con la espalda erguida, nos ponemos un brazo detrás de la cabeza y nos inclinamos hacia donde señala la mano. No hay que levantarse del asiento.
Como calentamiento: 2 repeticiones de cada lado.
Como tabla de ejercicios: 2 repeticiones de cada lado.



27

- Sentados con la espalda erguida, llevamos un brazo hacia arriba de tal manera que quede el codo al lado de nuestra cabeza, doblamos el codo y con el otro brazo intentamos llevarlo hacia atrás.
Como calentamiento: 2 repeticiones de cada brazo manteniendo la postura 5 segundos.
Como tabla de ejercicios: igual.



28

- De pie, doblamos una de las rodillas y cogemos el tobillo con la mano intentando llevarlo hacia arriba. Mantener la postura de tensión durante 10 segundos.
Como calentamiento: 2 repeticiones de cada pierna.
Como tabla de ejercicios: 4 repeticiones de cada una.



29

- Sentado en el suelo con las rodillas estiradas, intentamos tocar los pies con las manos. Mantener la postura de tensión 10 segundos.
Como calentamiento: 2 repeticiones.
Como tabla de ejercicios: 4 repeticiones.



30

- Tumbado boca arriba con una pierna doblada, la otra pierna está estirada e intentamos acercarla y alejarla de la línea media.
Como calentamiento: 10 repeticiones.
Como tabla de ejercicios: 2 series de 10 repeticiones.



31

RECOMENDACIONES GENERALES ESTIRAMIENTOS

- Los estiramientos deben realizarse después de hacer ejercicios o antes de los ejercicios, después de por lo menos 5-10 minutos de calentamiento.
- Es muy importante prestar atención al correcto alineamiento del cuerpo para obtener resultados más efectivos.
- Se pueden hacer diariamente o por lo menos 3 veces por semana. Mantenga cada estiramiento por 15-30 segundos aproximadamente.
- Repita cada estiramiento de 3-4 veces.
- Evite los puntos en los que se sienta dolor.
- El estiramiento se debe sentir en el centro del músculo no en las articulaciones.
- Los movimientos deben ser lentos, exhalando cada vez que nos estiramos y luego respirando normalmente.

32

PARA LOS MUSLOS:

- Siéntese en el piso con las piernas extendidas, doble una de las piernas hasta que el talón toque el muslo de la pierna opuesta. Estire los brazos hacia la pierna extendida y trate de pegar el pecho contra el muslo, manteniendo la vista hacia el pie.
Repita con la otra pierna.



33

PARA LAS CADERAS Y LA PARTE INFERIOR DE LA ESPALDA:

- Acuéstese en el piso y doble ambas rodillas hacia el pecho, manteniendo las manos detrás de los muslos.



34

- Acuéstese en el piso y doble la rodilla de una de las piernas hacia el pecho, manteniendo las manos detrás del muslo.
Repita con la otra pierna.



35

- Siéntese en el piso con ambas piernas rectas hacia el frente. Estire el brazo derecho por detrás de la cadera y apoya la mano en el piso. Cruce la pierna derecha sobre la izquierda y estire el brazo izquierdo hacia la pierna derecha. Coloque la rodilla derecha por detrás del codo izquierdo. Exhale y presione contra la rodilla mirando sobre el hombro derecho. Repita con el otro lado.



36

PARA EL CUELLO:

- Manteniendo los hombros derechos, doble lentamente el cuello hacia la derecha y hacia la izquierda tratando de tocar el hombro con la oreja, exhalando en cada estiramiento.



37

PARA LOS BRAZOS, HOMBROS Y PARTE SUPERIOR DE LA ESPALDA:

- Eleve un brazo sobre la cabeza y recuéstalo sobre la oreja. Doble el codo de manera que la mano caiga detrás de la cabeza. Con la mano opuesta, agarre el codo del brazo doblado, empujándolo lentamente hacia detrás de la cabeza.



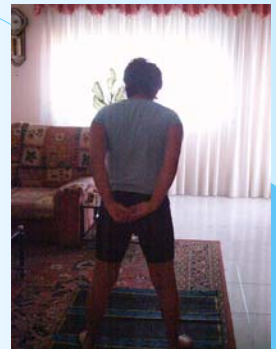
38

- Manteniendo los hombros derechos, colocar ambos brazos hacia el frente. Entrelace los dedos con las palmas de las manos hacia fuera y empújelos ligeramente hacia adelante.



39

- Manteniendo los hombros derechos, colocar los brazos hacia atrás y hacia abajo. Entrelace los dedos con las palmas de las manos hacia fuera y estírelos lo más que pueda hacia fuera.



40

- Ponga sus manos en los hombros y aproxime los brazos hasta que se junten los codos.



41

- Arrodílese en el suelo, extendiendo el torso y los brazos hacia el frente. Acerque el pecho hacia el suelo. Exhale y presione los brazos hacia el suelo para extender los hombros.



42

- Póngase en cuclillas y lentamente acerque la cabeza lo más posible a las rodillas



43

- Siéntese en una silla con las piernas separadas y los brazos cruzados y flexione su cuerpo hacia abajo.



44

Los programas de ejercicio físico que incluyen:
fase dedicada al entrenamiento específico de la fuerza + fase dedicada a la condición aeróbica + fase dedicada a la movilidad articular
parecen ser los más beneficiosos, como se ha demostrado en recientes estudios.

45

¿Por qué la práctica de actividad física resulta un tratamiento beneficioso en pacientes con fibromialgia?

- Se activan diferentes sistemas que inducen a la liberación de ciertas sustancias que disminuyen la percepción del dolor
- La adaptación del organismo al entrenamiento regular induce una mejora de la capacidad funcional y un menor esfuerzo requerido para la realización de las actividades → como consecuencia: menor fatiga, menor esfuerzo y menor sensación de dolor.
- Debido a la disminución del dolor, mejoran también otros síntomas: alteraciones del sueño, del estado de ánimo y de la función cognitiva.
- Existen además otros factores externos como puede ser el efecto sociabilizador de la práctica de ejercicio físico en grupo que también puede mejorar el estado de ánimo.

46

Técnicas físico-rehabilitadoras pasivas

- **Masaje:** es útil para calmar y aumentar la circulación de la sangre a los músculos tensos y dolorosos. También puede ayudar a eliminar las acumulaciones tóxicas y volver a “educar” los músculos y las articulaciones que se han desajustado mecánicamente.



47

- **Técnicas estructurales de liberación miofascial:** es una forma de manipulación de los tejidos muy suave diseñada para aliviar las restricciones de las fascias. Cuando se practica debidamente, logra disminuir la tensión que ejercen los tejidos conectivos sobre los huesos, permitiendo que se relajen y extiendan las fibras de los músculos y que se expandan los órganos.



48

- **Terapia de los puntos desencadenantes:** Una técnica terapéutica diseñada para desactivar los puntos dolorosos asociado con el síndrome de dolor miofascial. Generalmente, el terapeuta utiliza métodos conservadores como aplicación de presión local y constante sobre el punto y spray-estiramiento. Cuando no se logra desactivar estos puntos mediante técnicas conservadoras, se realiza punción seca.



49

Otras medidas terapéuticas para realizar en el domicilio :

- Colocar bolsas de semillas o de gel calientes con el fin de relajar la musculatura
- Realizar ligeros estiramientos en la ducha simultáneamente a la aplicación del chorro de agua caliente
- Seguir las normas de higiene postural

50

Muchas gracias

51