

04

MOVILIDAD Y FUNCIONALIDAD



- ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO:
DOS AMIGOS CONTRA EL DOLOR
- RECOMENDACIONES
- CALENDARIO DE EJERCICIO



El dolor crónico puede hacernos sentir cansados, frustrados y, a veces, nos quita las ganas de hacer cosas.

Esta es una de las peores “trampas” del dolor crónico: **nos hace movernos menos** y se crea un “**círculo vicioso**”:



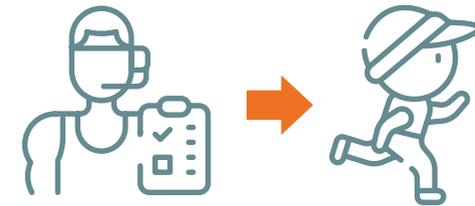
ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO: DOS AMIGOS CONTRA EL DOLOR

Cuando hablamos de **actividad física**, nos referimos a todo aquello que realizamos y que implica movimiento, desde caminar hasta la tienda de la esquina, hasta bailar en una fiesta o trabajar en el jardín.

Por otro lado, cuando hablamos de **ejercicio**, hay que distinguir dos tipos:

1

Ejercicio general: aquel que hacemos para mantenernos en forma y saludables. Ejemplo: realizar determinados ejercicios propuestos por un entrenador para mejorar la técnica de correr y conseguir una buena marca en una carrera.



2

Ejercicio terapéutico: aquel con el que tratamos problemas de salud específicos. Normalmente en estos casos, el tipo de ejercicio es importante, pero sobre todo lo será la **cantidad de repeticiones** que se deben hacer en cada momento. Ejemplo: si sufrimos de dolor de rodilla, el profesional puede pautarnos una serie de ejercicios específicos, adaptados a nuestro problema y con unos objetivos de recuperación determinados.



El ejercicio terapéutico puede ser un **gran aliado** para las personas con dolor crónico, porque puede ayudar a mejorar la movilidad y aliviar el dolor.



No obstante, todos somos diferentes y **lo que a uno le funciona, puede que a otro no**. Así que debemos huir de las “tablas de ejercicios” prefabricadas, del “tienes que estirar más”, o del “ejercicio milagro” para solucionar un tipo de dolor concreto.

El tipo de ejercicio dependerá de nuestros síntomas, capacidades y, sobre todo, de cómo nos sentimos.



En cualquier caso,
¡lo más importante es
movernos!

RECOMENDACIONES

1

COMIENZA DESPACIO

Si has estado un poco “fuera de combate” debido a tu dolor, lo más sensato es empezar poco a poco. Elige **actividades físicas suaves** como caminar o nadar, algo que no cause estrés adicional en tu cuerpo. Luego, a medida que te sientas más fuerte y el dolor empiece a disminuir, puedes incrementar el nivel de actividad.



2

ELIGE UNA ACTIVIDAD QUE TE GUSTE

Mantenerse activo será mucho más fácil si eliges una **actividad que realmente disfrutes**. Tal vez te guste la tranquilidad del yoga, la energía del baile, o la frescura de la natación. Recuerda, es tu viaje y deberías disfrutarlo.



3

HAZ DE LA ACTIVIDAD FÍSICA UNA RUTINA



Intenta realizar alguna forma de actividad física durante **al menos 30 minutos al día, cinco días a la semana**. Puedes dividirlo en bloques más pequeños, como por ejemplo, tres paseos de 10 minutos al día.

Como cualquier hábito, la **constancia es la clave**. Por ello, un calendario puede ser una herramienta para cumplir los objetivos que nos marquemos (ejemplo en la siguiente página).

4

ADAPTA LOS EJERCICIOS A TU SITUACIÓN Y NECESIDADES



CALENDARIO DE EJERCICIO

A continuación te proponemos un ejemplo de calendario que puedes utilizar para hacer seguimiento del ejercicio que realizas a lo largo de la semana. A diario deberás rellenar los espacios en blanco con el tipo de ejercicio realizado y el tiempo empleado. Por ejemplo: *caminar (30 min)*

MAÑANA 							
TARDE 							
NOCHE 							
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

SI QUIERES SABER MÁS...



Ejercicios contra el dolor.



Web de Plan Be Fisioterapia.



BIBLIOGRAFÍA



1. Higgins DM, Martin AM, Baker DG, Vasterling JJ, Risbrough V. The relationship between chronic pain and neurocognitive function: A systematic review. *Clin J Pain.* 2018;34(3):262-275.
2. Melzack R, Casey KL. Sensory, motivational, and central control determinants of pain: A new conceptual model. En: Kenshalo DR (ed.). *The skin senses.* Springfield: Charles C Thomas Pub. Ltd.; 1968. p. 423-439.
3. Merriwether EN, Frey-Law LA, Rakel BA, Zimmerman MB, Dailey DL, Vance CGT, et al. Physical activity is related to function and fatigue but not pain in women with fibromyalgia: Baseline analyses from the Fibromyalgia Activity Study with TENS (FAST). *Arthritis Res Ther.* 2018;20(1):1-13.
4. Woldeamanuel YW, Oliveira ABD. What is the efficacy of aerobic exercise versus strength training in the treatment of migraine? A systematic review and network meta-analysis of clinical trials. *J Headache Pain.* 2022;23(1):1-12.