



Recomendaciones de Ejercicio para Pacientes con Fibromialgia

Unidad de Dolor



Ejercicio

Los inicios de un programa de ejercicio son siempre difíciles y más en un enfermo con FM. No espere cambios inmediatos, pero tenga la seguridad de que acabarán produciéndose.

La práctica del ejercicio induce la liberación de unas sustancias que disminuyen nuestra percepción del dolor, mejora el rendimiento de nuestros músculos aumentando nuestra resistencia, mejora nuestro carácter y nuestra sensación de bienestar y nos permite descansar mejor durante el sueño.

Con la práctica de un ejercicio regular usted notará:

- Mayor seguridad en sí mismo y mayor grado de independencia.
- Sentirse mejor y con más energía.
- Le será más fácil controlar su peso.
- Disminuirán el dolor, la rigidez o la sensación de malestar general.

Entrenamiento Aeróbico

El tipo de ejercicio aeróbico adecuado puede ser: caminar, ir en bicicleta, ejercicio aeróbico en agua a temperatura confortable (30°) o natación (si sabe Vd. nadar bien).

Estas actividades tienen muy bajo riesgo de inducir traumatismos o lesiones musculares o articulares.

En un programa de ejercicio aeróbico debemos tener en cuenta tres factores básicos:

- 1. Frecuencia:** se recomienda empezar con ejercicio tres veces por semana en días alternos.
- 2. Duración:** La mayoría de pacientes admiten un ejercicio entre 15 y 40 minutos. Podemos marcar un objetivo de 20-30 minutos, que permite el máximo beneficio cardiovascular sin aumentar el dolor o la fatiga.
- 3. Intensidad:** El ejercicio ideal es aquel de bajo impacto (es decir, sin riesgo de producir lesiones), ininterrumpido y rítmico, en el que Vd. se siente cómodo o incluso disfruta. Por ejemplo, que pueda mantener una conversación mientras lo realiza. Intente siempre que el ejercicio que haga no se acompañe de una gran sensación de esfuerzo.

Un objetivo muy asumible es caminar entre 20 y 30 minutos en terreno llano tres veces por semana al principio y tras un mes, pasar a hacerlo cada día, debe intentar no detenerse mientras que camina estos minutos.

Fases del Programa de Ejercicios

- **Calentamiento:** Sirve para preparar el cuerpo para la fase de preparación física del programa. Debe durar entre dos y cinco minutos y tener baja intensidad.
- **Fase de Trabajo:** de forma general se puede fijar el objetivo en 20-30 minutos.

Una buena regla es comenzar por sólo 2-5 minutos por las mañanas y también de 2 a 5 por la tarde (recuerde hacerlo en sus “mejores horas”).

- **Recuperación:** consiste en caminar despacio o pedalear sin resistencia para disminuir hasta su normalidad la frecuencia cardiaca. Es imprescindible pues evita la acumulación de sangre en las piernas y el mareo que muchos enfermos experimentan tras el ejercicio.
- **Estiramientos:** finalizar siempre su sesión con estiramientos (sin llegar al límite) de sus piernas, brazos y tronco. Es esencial para reducir el dolor y la rigidez.
- **Reposo:** Cada periodo de ejercicio debe seguirse de un reposo en silencio y relajación donde la respiración adquiere un especial valor.

Debe evitar saunas o duchas frías o en general cambios bruscos de temperatura en esta fase, que debe prolongarse hasta su normalización absoluta.



Algunos consejos para mejorar el seguimiento de su programa:

- Intente convencer a un amigo, amiga o familiar para que haga el programa de ejercicio con Vd. La práctica de ejercicio en grupo permite mejorar el cumplimiento al reducir la monotonía.
- Comience muy lentamente, no hay ninguna prisa. Es fácil que decida abandonar el programa si quiere abarcarlo todo en los primeros días. Comience por una actividad mínima y haga pequeños incrementos semana tras semana.
- Busque un tiempo en el que pueda hacer el ejercicio sin interferencias. Comente el inicio de su “plan de actividad” con su familia y amigos e intente conseguir su colaboración para que respeten esa franja horaria.
- Reserve esa franja horaria e intente que ni antes ni después tenga actividades que le condicionen mentalmente.
- Seleccione la franja horaria en la que Vd. habitualmente se encuentra mejor. Intente determinar a qué hora del día le es más fácil aumentar o programar su actividad, es decir, que si Vd. se siente mejor a las 12 del mediodía o a las siete de la tarde, haga el ejercicio a esa hora y no a otra.
- Un baño caliente o aplicación de paños térmicos o tomar alguna medicación analgésica, de las prescritas en la consulta, puede ser de utilidad para comenzar el ejercicio.
- Utilice ropa cómoda y calzado adecuado, que le permitan moverse sin dificultad.
- Alterne sus formas de ejercicio, por ejemplo, puede ir a nadar un poco un día a la semana y los otros dos días salir a caminar o pasear en bicicleta el fin de semana.
- Utilice la “Regla de las Dos Horas”. Si tras el ejercicio mantiene Vd. molestia aunque sean ligeras o agotamiento, es que el ejercicio ha sido excesivo.
- Disminuya la intensidad la próxima vez.
- Fíjese objetivos, aunque sean muy discretos. Por ejemplo: “dentro de cinco semanas debo haber duplicado mi tiempo de ejercicio”.

Sea riguroso en anotar su actividad y los incrementos programados.

A muchos pacientes les ayuda llevar un pequeño registro de actividad y objetivos para la próxima semana. Por ejemplo, si vive Vd. en un quinto piso y decide coger el ascensor sólo hasta el cuarto, anótelos en su cuaderno.

- Si pierde un día de actividad no intente “recuperar el tiempo perdido” en un día en que se sienta bien. Haga su plan de siempre independientemente de que un brote o una agudización de la enfermedad haya limitado o impedido la actividad por unos días.
- Tardará entre uno y dos meses en mejorar su capacidad de ejercicio y entre tres y seis meses en notar una mejoría de forma estable, pero con sólo dos días en que retorne a la inactividad comenzará de nuevo a perder resistencia. Dos semanas de inactividad le retornarán al estado inicial.

Ejercicios de Estiramiento

Hacer de forma repetida a lo largo del día, pequeños ejercicios de estiramiento de varios grupos musculares.

Comience con estiramientos que no alcancen el máximo de lo que Vd. podría hacer y manténgalos unos 10-15 segundos, poco a poco podrá ir aumentando el tiempo en estiramiento hasta los 30-60 segundos. Es normal que tarde unos dos o tres meses en alcanzar el objetivo de estiramientos de 60 segundos sin que le aumente el dolor.



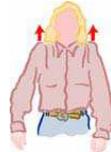
Ejercicios de Estiramiento

- Entrelaza los dedos y estira los brazos hacia delante. Las palmas de las manos deben de estar hacia fuera. Siente el estiramiento en tus brazos y en la parte posterior de tu espalda.

Mantener durante 10 segundos (2 veces).



- Levanta la parte superior de los hombros, hasta sentir una ligera tensión en cuello y hombros. Aguanta de 3-5 segundos, ahora relaja los hombros hacia abajo hasta la posición normal. (2 veces).



- Alza las cejas y abre bien los ojos. Mantén la cabeza abajo y el cuello relajado. Aguanta 5 segundos. (2 veces).



- Entrelaza los dedos, gira las palmas por encima de tu cabeza, a la vez que estiras los brazos. Piensa en alargar tus brazos a medida que sientas el estiramiento en tus brazos y los laterales superiores de tu caja torácica.

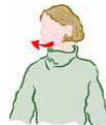
Mantener durante 10-15 segundos (2 veces).



- Sacude brazos y manos a los lados del cuerpo durante 10-12 segundos. Mantén tu mandíbula relajada y deja que los hombros vayan colgando a medida que te sacudes la tensión.



- Sentado o de pie deja que tus brazos cuelguen. Gira la cabeza a un lado y luego al otro, lentamente. Aguanta 5 segundos en cada lado.



- Con los dedos entrelazados detrás de la cabeza, mantén los codos estirados hacia el exterior con la parte superior del cuerpo erguida. Empuja tus omoplatos uno contra el otro, estirando la espalda.

Aguanta la contracción 5 segundos y luego relájate.



- Sentado o de pie deja que los brazos cuelguen a los lados. Inclina la cabeza lateralmente, hacia un lado y después al otro. Hombros relajados y caídos durante el estiramiento. *Aguanta 5 segundos en cada lado.*



- Con tu mano derecha, tira suavemente de tu brazo izquierdo hacia abajo, cruzándolo por detrás de tu espalda. Inclina tu cabeza lateralmente hacia el hombro derecho. *Aguanta 10 segundos. Repítelo con el otro lado.*



- Coge tu codo derecho con tu mano izquierda. Tira suavemente de tu codo hacia detrás de tu cabeza hasta sentir una cómoda tensión de estiramiento en el hombro o zona posterior del brazo (tríceps). *Aguanta 10 segundos. Hazlo con ambos lados.*



Atención

Si presenta cualquiera de los siguientes signos de intolerancia al ejercicio debe detenerse y descansar. Si los síntomas no mejoran con el reposo o si continúan limitando su actividad, debe consultar con su médico.

- Mareo durante o tras el ejercicio.
- Respiración dificultosa, haciendo difícil mantener una conversación.
- Fatiga persistente que no mejora con el reposo.
- Cambios bruscos en el ritmo del pulso, por ejemplo sensación de latidos de más, pausas, palpitación en el cuello, pulso muy lento...).
- Dolor en las articulaciones, músculos o huesos.
- Dolor en el pecho, mandíbula, dientes, orejas, brazos, cuello o zona superior de la espalda. Si este dolor no se alivia en dos o tres minutos, acuda a un centro médico o avise a su médico.
- Nausea, vómitos, temblores, sudor frío o sensación de gran debilidad.



Hospital Quirónsalud Málaga
Avenida Imperio Argentina, 1
29004 Málaga
902 448 855

Quirónsalud, la salud persona a persona.

Más de 100 hospitales, institutos y centros médicos dedicados a tu salud en 13 regiones:
Andalucía | Aragón | Baleares | Canarias | Castilla La Mancha | Cataluña | Comunidad Valenciana |
Extremadura | Galicia | Madrid | Murcia | Navarra | País Vasco