

REHABILÍTADE EN CASA: MÓDULO REUMATOLÓGICO

REHABILITACIÓN EN FIBROMIALGIA

GUÍAS DE PROGRAMA CASERO EN PERIODO DE CONTINGENCIA

Autor: Dr. Ricaurte Hernández
Medicina Física y Rehabilitación

Información general

Esta guía es una referencia didáctica para las patologías más comunes en Rehabilitación. Fue creada con el fin de educar y proveer información para realizar rehabilitación en casa durante el tiempo de contingencia por COVID19. Si tiene alguna duda con respecto a un tema no dude en contactarnos a rehabilitadoresng@gmail.com.

Recalcamos que en cuanto termine este periodo de contingencia debe acudir con su médico de rehabilitación.

Generalidades

La Fibromialgia es una enfermedad reconocida por todas las organizaciones médicas internacionales y por la OMS desde 1992. Está clasificada con el código M79. 7 de la clasificación internacional de las enfermedades (CIE-10) como una enfermedad de reumatismo no articular. Es el dolor muscular con origen benigno más frecuente en mi consulta como Médico Rehabilitador, dedique un interés especial al tema desde 1983 cuando aún se le conocía como Fibrositis, su evolución de ser considerado un síndrome a una enfermedad y su diferenciación o coexistencia con síndromes como el de Fatiga Crónica, síndrome Doloroso Miofascial, Piernas Inquietas, Sensibilidad Química Inespecífica, Cistitis Intersticial, Colon / Vejiga Irritable, la articulación temporal mandibular dolorosa, etc.

En este momento Rehabilitarse en casa es lo más indicado para el paciente afectado de Fibromialgia y es el médico Rehabilitador el indicado para consultar por este padecimiento, de ninguna manera este documento no pretende obviar la consulta médica con su especialista una vez transcurrida esta pandemia. En lo posible mantenga el tratamiento farmacológico prescrito por su médico.

Objetivos

- Optimizar la calidad de vida a través del ejercicio regular y estrategias de autoayuda

1- Ejercicio

Se dispone de revisiones que analizan la eficacia de los tratamientos no farmacológicos y coinciden en que los programas de ejercicios son la intervención no farmacológica más y mejor estudiada. Para el resto de intervenciones (agentes físicos, terapia manual...) se dispone de menos información y de menor calidad.

Antes de iniciar cualquier ejercicio debes considerar minuciosamente tu historia de la condición, prestando particular atención al estado de control médico de tus alteraciones del sueño y tus problemas de dolor, así como a factores de riesgo que presentas, incluyendo lesiones anteriores, músculos tensos o con puntos miofasciales ligamentos y/o tendones laxos o lesionados, artrosis en articulaciones que cargan peso, tu función cardíaca, alteraciones del equilibrio, etc. En este último caso será necesario reforzar los ligamentos y relajar los músculos antes de introducir cualquier ejercicio de reforzamiento y/o de resistencia. En la práctica suelo indicar el inicio cuando se ha logrado un 50 % de alivio del problema global

(incluidos síntomas de que presentan algunos pacientes como sobresaltos al dormir, taquicardias, mioclonías o temblor de la carne, baja de presión, diarreas de causa inespecífica y el dolor).

2- Principios básicos de un programa de ejercicios en Fibromialgia

- Enfócate en ejercicios de baja intensidad en función y minimiza los microtraumas musculares.
- Los músculos tensos se tienen que calentar y estirar antes de intentar mejorarlos, teniendo claro que no hay ejercicios que refuerzan o curan ligamentos y tendones, más aún, si excede al estirar causa degeneración y mayor debilidad muscular.
- Asegura el éxito continuo determinando un apropiado nivel de actividades que no te cause brotes de dolor.

3- Desarrolla un programa individualizado

- Tú ejercicio debe ser adaptado en su intensidad y duración a tus habilidades/limitaciones, circunstancias y necesidades **Empiece despacio y continúe despacio**.
- Tenga en cuenta que puede presentar una amplificación anormal del dolor y fatiga post-pos esfuerzo. Escucha tu cuerpo y detente antes de que empeore el dolor.
- Una medida preventiva aconsejable es tomar la temperatura antes y después del ejercicio. Si esta baja después del ejercicio, es porque hizo demasiado.
- Hidrátate adecuadamente antes de iniciar, durante y posterior a la realización del ejercicio.

Periodo de calentamiento antes y después: Un baño o ducha caliente, o el uso de bolsas calientes antes de estirar disminuirán el dolor y la lesión muscular.

Estirar: Esencial para soltar los músculos tensos y para aliviar el dolor. debe inspirar (tomar aire) y, al espirar (botar aire), estirar los músculos hasta el punto de resistencia máximo y mantener la posición durante unos segundos para que el aparato Golgi de los tendones pueda señalar a las fibras musculares que tienen que relajar. Puede aumentar el rango de estiramiento si también hace mayor cantidad de ciclos de respiraciones y estiramientos siempre suave y gradualmente, dentro de sus capacidades.

Cinco (5) minutos antes y después de la sesión.

Fortalecer: Si los músculos están tensos luego de realizar lo arriba mencionado no debe realizar fortalecimiento del grupo muscular afectado, porque podría ser aún más disfuncional. Se realizan contracciones musculares contra determinadas resistencias como tu propio peso, bandas elásticas y pesas. **Empiece despacio y continúe despacio**.



Fibromyalgia news today: Nieto Patricia

*Ejemplo: día 1: de la cintura hacia arriba
día 2: descanso
día 3: de la cintura hacia abajo
día 4: descanso*

Los ejercicios de resistencia aeróbica: Utilizan grandes grupos musculares involucrándolos en movimientos repetidos, con aumento de la frecuencia cardiaca pero sin superar el umbral anaeróbico (hasta 70-85% de la frecuencia cardiaca máxima para la edad. El paciente con Fibromialgia debe comenzar con una intensidad de entrenamiento menor (del 60-75% de la frecuencia

		Como calcular tu Frecuencia Cardiaca Máxima					
		220 - tu edad					
Edad	20	25	30	35	40	45	50
Frecuencia Cardiaca Máxima	200	195	190	185	180	175	170

Sociedad Española de Cardiología

cardíaca máxima), para que una vez adaptados a la práctica de ejercicio pueda incrementarse la intensidad y disminuir la frecuencia.

Entre estos ejercicios en carga sin impacto (caminar, danza y baile) y en descarga (bicicleta, natación...). En algunos casos puede ser necesario hacer los ejercicios en posición de sentados.

- *Puedes iniciar con periodos cortos (2 -3) de dos a tres minutos cada uno y aumentar según tu capacidad.*

El equilibrio: se puede mejorar con ejercicios de baja intensidad, parándose de forma alterna sobre tus pies.

ESTRATEGIAS DE AUTOAYUDA

1. Lectura de documentos (1) que te ilustren en tu problema, lo que de ninguna manera sustituye las recomendaciones médicas.
2. Evitar agravantes conocidos como el sobreesfuerzo físico, cambios en los horarios del sueño, estirarse por arriba del cuello, actividades musculares prolongadas o mentales, estrés excesivo, temperaturas extremas, ruidos altos, cafeína, productos energizantes como Gatorade, Coca Cola, aspartame (edulcorante polémico. Alcohol, nicotina, exposición a alérgenos y a químicos que pudieran exacerbar los síntomas (perfumes, clorox, querosene, etc.).
3. Mantener el cuerpo caliente cuando se tiene frío o cuando experimenta dolor severo.
4. Marcar limitaciones personales para sus actividades y encontrar su ritmo óptimo de actividades/descanso, explorar gradualmente la forma de aumentar sus límites según su propio ritmo
5. Marcar limitaciones personales para sus actividades y encontrar su ritmo óptimo de actividades/descanso.
6. Explorar gradualmente la forma de aumentar sus límites según su propio ritmo, si es capaz de ello.
7. Alimentarse con una dieta equilibrada y nutritiva, asimismo, comer en horarios regulares.
8. Hidratarse adecuadamente (al menos 10 vasos diarios de agua.).
9. Aprender una buena mecánica corporal, evitar levantar objetos pesados, permanecer mucho tiempo de pie y/o sentado.
10. Mantenerse activo dentro de tus limitaciones.

Observaciones

- Esta guía tiene la finalidad de evitar durante este tiempo de pandemia que usted se retrase en su recuperación y control del dolor.
- En cuanto pase el período de cuarentena, debe acudir con su médico de Rehabilitación o Fisiatra en caso de persistir con síntomas.
- Si usted es positivo por COVID19 No realice estos ejercicios, hasta que mejore sus síntomas.
- Recuerde realizar los ejercicios de la forma indicada en esta guía y si tiene una duda contáctenos a: rehabilitadoresng@gmail.com

Bibliografía:

1. Carruthers B.; van Sande M., *Síndrome de Fibromialgia: Definición clínica y recomendaciones para médicos. Visión general del documento canadiense de consenso sobre Fibromialgia.* 2003 en <http://www.mefmaction.com/izimages/stories/Overviews/FMS%2520Overview-Spanish.pdf> revisado el 03.04.2020
2. Fibromialgia <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/prestacionesSanitarias/publicaciones/docs/fibromialgia.pdf> SANIDAD 2011 MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL E IGUALDAD revisado el 03.04.2020
3. En :<https://fibromyalgianewstoday.com/author/patricia-inacio/>
https://fibromyalgianewstoday.com/wpcontent/uploads/2015/03/shutterstock_243574366.jpg revisado el 08.04.2020