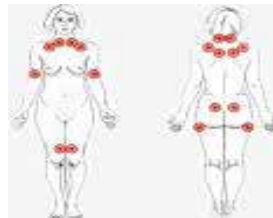


FIBROMIALGIA

Definición:

Fibromialgia es un trastorno que causa dolor en los músculos, articulaciones, ligamentos y tendones. El dolor ocurre en áreas llamadas "puntos hipersensibles". Los puntos hipersensibles comunes son la parte delantera de las rodillas, los codos, las articulaciones de las caderas y alrededor del cuello.



La fibromialgia afecta hasta un 5% de la población incluyendo a los niños. Este trastorno puede ser hereditario, lo cual significa que afecta a varias personas en una misma familia, por lo tanto, puede haber miembros de familia con síntomas similares.

Porqué se produce:

Se desconoce la causa que origina la fibromialgia. Sin embargo, algunos factores como las infecciones (virales o bacterianas), un accidente laboral, un accidente de circulación que produzca una lesión cervical, una enfermedad simultánea como la artritis reumatoide, lupus o hipotiroidismo podrían desencadenar su aparición. Se estimulan los receptores del dolor, quedan activados crónicamente y, posteriormente, se desarrolla la fibromialgia.



Cómo podemos mejorar con fisioterapia:

Los estudios muestran que ciertos programas de ejercicio aeróbico proporcionan una sensación de bienestar, una mayor resistencia y disminución del dolor en aquellas personas que padecen fibromialgia. Los ejercicios aeróbicos de bajo o ningún impacto, como caminar, montar bicicleta, ejercicios aeróbicos acuáticos o natación, suelen ser las mejores maneras de empezar. También es recomendable estirar los músculos suavemente, movilizaciones de las articulaciones a diario, técnicas de relajación como la fisioterapia respiratoria, calor local, masajes y otras técnicas. Los fisioterapeutas pueden ayudar a diseñar un programa específico de ejercicios para mejorar la postura, la flexibilidad y la condición física.

Sesiones recomendadas:

2-3 sesiones semanales, recomendable hacerlos en días alternos y, si es posible, incrementarlos de forma gradual para alcanzar un mejor nivel de condición física.

Para más información sobre esta lesión u otras patologías estamos a tu disposición, nos puedes localizar para pedir cita en el teléfono 91 662 60 11 o en el mail info@davidarehabilitacion.com.

Artículo realizado en el **Departamento de Fisioterapia**
Davida Rehabilitación Center, junio de 2018

