

*Guía práctica para el uso del Ejercicio
en patologías Musculoesqueléticas:
FIBROMIALGIA*



**Ilustre Colegio
Profesional
de Fisioterapeutas
de Andalucía**

Juan Manuel Nieblas Silva – Fisioterapeuta

ÍNDICE DE CONTENIDOS

FIBROMIALGIA

1.1. Prevención primaria

1.2. Prevención secundaria

1.3. Prevención terciaria

1.4. Fichas prácticas



FIBROMIALGIA

Prevención

La fibromialgia es un síndrome de dolor persistente de carácter disfuncional y desadaptativo, que presenta un complejo patrón de síntomas que pueden incluir limitaciones en la esfera físicas, emocional y también funcional. La fibromialgia se caracteriza por la presencia de dolor corporal generalizado durante más de 3 o 6 meses caracterizado por la presencia de focos bilaterales reproducibles de sensibilidad amplificada en los vientres musculares.

El ejercicio físico terapéutico es una de las herramientas clínicas con mayor soporte empírico según el actual estado de la cuestión. Los principales objetivos del ejercicio físico terapéutico en pacientes con fibromialgia son los siguientes: a) mantener la condición física general, b) mantener la función física, c) mantener el bienestar emocional, d) evitar el avance, y por tanto el empeoramiento, de los síntomas y la salud general, y e) mejorar la percepción de control de la enfermedad. Por tanto, el ejercicio físico terapéutico busca provocar beneficios físicos, psicológicos y funcionales en los pacientes con fibromialgia.

Los principales síntomas para tratar o prevenir serían: a) dolor, b) fatiga, c) alteración del sueño, d) rigidez, e) síndrome del colon irritable, f) alteraciones cognitivas (aprendizaje y memoria) y g) intolerancia al ejercicio.



1.Prevencción Primaria

El objetivo principal de la prevención primaria en pacientes con fibromialgia es la promoción de la salud y la prevención (evitar la aparición de la Fibromialgia (control del factor causal/riesgo)-personas sanas).

Además, el objetivo específico es aumentar los niveles de actividad física

2.Prevencción Secundaria

El objetivo general es retrasar (o detener) el progreso de la Fibromialgia: Diagnóstico y Tratamiento precoz.

Los objetivos específicos son la protección y prevención.

***Importante:

-Mantenerse activo; recomendación mínima diaria de 30 minutos

Consideraciones específicas del Ejercicio Físico Terapéutico (Prevención Secundaria)

-Actividad Física y Actividades de la Vida Diaria

- Añadir tiempo para caminar a las tareas diarias
- Aparcar más lejos del destino o ir andando



- Cambiar ascensor por escaleras
- Las tareas domésticas y de jardinería (Actividades de la Vida Diaria en general)

-Ejercicio cardiovascular moderado-intenso (30%)

- Subir cuestras
- Carrera continua al 75% de la frecuencia cardíaca de reserva
- Bicicleta

-Ejercicio fuerza (70%)

- Fuerza-velocidad
- Fuerza-potencia
- Fuerza-resistencia

3.Prevencción Terciaria

El objetivo general es retrasar y minimizar las complicaciones y/o secuelas de la Fibromialgia.

El objetivo específico es la **Recuperación Funcional**.

***Importante:

- Mejorar la condición y la función física general
- Mejorar el bienestar emocional
- Disminución de la intensidad de la sintomatología
- Mejorar la percepción de control de la enfermedad



****Distribución del Ejercicio Físico Terapéutico***

-Ejercicio cardiovascular moderado

-Ejercicio de fuerza-resistencia (moderado)

- Empujes (pecho): 1x6 reps (y progresión a 2x10-12 reps)
- Prensa de cuádriceps: 50% 1 RM
- Flexo-extensión de brazo (bíceps-tríceps): 1x6 reps (y progresión a 2x10-12 reps)
- Calistenia (abdominales): 1x6 reps (y progresión a 2x10-12 reps)

-Ejercicios de flexibilidad (estiramientos y movilidad articular)

Consideraciones específicas del Ejercicio Físico Terapéutico (Prevención Terciaria)

-Una persona puede caminar a diario, mientras que los ejercicios de entrenamiento de fuerza deben realizarse sólo dos o tres veces por semana, con un intervalo de 48 a 72 horas entre las sesiones.

-El dolor excesivo o la fatiga de más de 24 horas es una indicación de que se ha hecho demasiado ejercicio.

-En general, la duración de una sesión de ejercicio no debe superar los 60 minutos (aunque puede depender de la capacidad física del/la paciente).

-El tiempo de ejercicio aeróbico debe aumentarse en un 10% cuando la persona se sienta cómoda para hacerlo. Por ejemplo, una persona que hace ejercicio



durante 10 minutos esta semana puede añadir 1 minuto (10%) para un total de 11 minutos de ejercicio en la siguiente sesión.

-(Para ejercicios de Fuerza): Comenzando con ocho repeticiones realizadas con comodidad y facilidad, el número de repeticiones puede aumentarse gradualmente de ocho a doce, manteniendo un nivel de resistencia constante. Cuando una persona puede realizar al menos dos series consecutivas de doce repeticiones de un ejercicio en tres sesiones de ejercicio consecutivas, se puede aumentar la resistencia y reducir el número de repeticiones a ocho, otra vez.



Prevención Primaria

Calentamiento	5-10 min	<p>Esta parte tendrá como objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular: movimientos de las articulaciones suaves siguiendo un orden lógico, bien sea ascendente o descendente y abarcando en todos sus planos de movimiento • Estiramientos globales: mantener 10 a 15 segundos una posición sin dolor. Evitar rebotes, movimientos bruscos y explosivos. • Provocar adaptaciones fisiológicas: aumentar la temperatura, el riego e irrigación sanguínea y la frecuencia respiratoria. <p>IMPORTANTE: El calentamiento se ajustará a las capacidades del paciente.</p> <p>Secuencia de ejecución:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular sin desplazamiento + Estiramientos suaves • Movilidad articular con desplazamientos • Estiramientos moderados 	
Parte principal	35-45 min	<p>Esta parte tendrá como objetivo principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Provocar las suficientes adaptaciones cardiorespiratorias y neuromusculares para tener una buena condición física. <p>Premisas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parte aeróbica estará compuesta por ejercicios cíclicos (elíptica, cinta rodante, bicicleta, remo, etc.) • Parte de fortalecimiento se integrará con diferentes ejercicios que impliquen todos los grupos musculares • La modalidad de trabajo será tipo circuito, donde se realizarán diversos ejercicios en cada una de las postas. • La intensidad, repeticiones y series de cada ejercicio se especificará por sujeto, siguiendo el principio de individualidad. La dosis la pautará el fisioterapeuta <p>IMPORTANTE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseñar correctamente los ejercicios para lograr una buena técnica; • Disponer de un espacio adecuado para este tipo de sesión • Disponer del material adecuado • La progresión vendrá determinada por el Fisioterapeuta y específica para cada uno de los pacientes. • Ubicaremos en cada posta una imagen de la ejecución inicial y final de cada ejercicio. 	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="973 641 1097 1079" style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">Aeróbico</p> </div> <div data-bbox="1136 641 1831 1079" style="width: 50%;"> <p style="text-align: center;">Fortalecimiento</p> </div> </div>
Vuelta a la calma	5-7 min	<p>Esta parte tendrá como objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Provocar adaptaciones fisiológicas necesarias para disminuir la temperatura, el riego e irrigación sanguínea y la frecuencia respiratoria. Evitaremos parar de golpe. • Caminar suave durante 5 minutos mientras soltamos las extremidades, • Estiramientos de los diversos grupos musculares con una intensidad suave y mantenidos durante 15 segundos, evitando dolor. Primero los ejercicios de pie y luego desde sedestación o tumbados en el suelo. <p>IMPORTANTE: Hidratarse</p>	



Fase Secundaria

Calentamiento	5-10 min	<p>Esta parte tendrá como objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular: movimientos de las articulaciones suaves siguiendo un orden lógico, bien sea ascendente o descendente y abarcando en todos sus planos de movimiento • Estiramientos globales: mantener 10 a 15 segundos una posición sin dolor. Evitar rebotes, movimientos bruscos y explosivos. • Provocar adaptaciones fisiológicas: aumentar la temperatura, el riego e irrigación sanguínea y la frecuencia respiratoria. <p>IMPORTANTE: El calentamiento se ajustará a las capacidades del paciente.</p> <p>Secuencia de ejecución:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular sin desplazamiento + Estiramientos suaves • Movilidad articular con desplazamientos • Estiramientos moderados 				
Parte principal	35-45 min	<p>Esta parte tendrá como objetivo principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Provocar las suficientes adaptaciones cardiorrespiratorias y neuromusculares para tener una buena condición física. <p>Premisas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parte aeróbica estará compuesta por ejercicios cíclicos (elíptica, cinta rodante, bicicleta, remo, etc.) • Parte de fortalecimiento se integrará con diferentes ejercicios que impliquen todos los grupos musculares • La modalidad de trabajo será tipo circuito, donde se realizarán diversos ejercicios en cada una de las postas. • La intensidad, repeticiones y series de cada ejercicio se especificará por sujeto, siguiendo el principio de individualidad. La dosis la pautará el fisioterapeuta <p>IMPORTANTE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseñar correctamente los ejercicios para lograr una buena técnica; • Disponer de un espacio adecuado para este tipo de sesión • Disponer del material adecuado • La progresión vendrá determinada por el Fisioterapeuta y específica para cada uno de los pacientes. <p>Ubicaremos en cada posta una imagen de la ejecución inicial y final de cada ejercicio.</p>	<p>AVD</p>	<p>Aeróbico</p>	<p>Fortalecimiento</p>	
Vuelta a la calma	5-7 min	<p>Esta parte tendrá como objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Provocar adaptaciones fisiológicas necesarias para disminuir la temperatura, el riego e irrigación sanguínea y la frecuencia respiratoria. Evitaremos parar de golpe. • Caminar suave durante 5 minutos mientras soltamos las extremidades, • Estiramientos de los diversos grupos musculares con una intensidad suave y mantenidos durante 15 segundos, evitando dolor. Primero los ejercicios de pie y luego desde sedestación o tumbados en el suelo. <p>IMPORTANTE: Hidratarse</p>				



Fase Terciaria

Calentamiento	<p style="text-align: center;">5-10 min</p> <p>Esta parte tendrá como objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular: movimientos de las articulaciones suaves siguiendo un orden lógico, bien sea ascendente o descendente y abarcando en todos sus planos de movimiento • Estiramientos globales: mantener 10 a 15 segundos una posición sin dolor. Evitar rebotes, movimientos bruscos y explosivos. • Provocar adaptaciones fisiológicas: aumentar la temperatura, el riego e irrigación sanguínea y la frecuencia respiratoria. <p>IMPORTANTE: El calentamiento se ajustará a las capacidades del paciente.</p> <p>Secuencia de ejecución:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movilidad articular sin desplazamiento + Estiramientos suaves • Movilidad articular con desplazamientos • Estiramientos moderados 			
Parte principal	<p style="text-align: center;">35-45 min</p> <p>Esta parte tendrá como objetivo principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Provocar las suficientes adaptaciones cardiorrespiratorias y neuromusculares para tener una buena condición física. <p>Premisas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parte aeróbica estará compuesta por ejercicios cíclicos (elíptica, cinta rodante, bicicleta, remo, etc.) • Parte de fortalecimiento se integrará con diferentes ejercicios que impliquen todos los grupos musculares • La modalidad de trabajo será tipo circuito, donde se realizarán diversos ejercicios en cada una de las postas. • La intensidad, repeticiones y series de cada ejercicio se especificará por sujeto, siguiendo el principio de individualidad. La dosis la pautará el fisioterapeuta <p>IMPORTANTE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseñar correctamente los ejercicios para lograr una buena técnica; • Disponer de un espacio adecuado para este tipo de sesión • Disponer del material adecuado • La progresión vendrá determinada por el Fisioterapeuta y específica para cada uno de los pacientes. • Ubicaremos en cada posta una imagen de la ejecución inicial y final de cada ejercicio. 	Aeróbico	Fortalecimiento	Flexibilidad y Movilidad
Vuelta a la calma	<p style="text-align: center;">5-7 min</p> <p>Esta parte tendrá como objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Provocar adaptaciones fisiológicas necesarias para disminuir la temperatura, el riego e irrigación sanguínea y la frecuencia respiratoria. Evitaremos parar de golpe. • Caminar suave durante 5 minutos mientras soltamos las extremidades, • Estiramientos de los diversos grupos musculares con una intensidad suave y mantenidos durante 15 segundos, evitando dolor. Primero los ejercicios de pie y luego desde sedestación o tumbados en el suelo. <p>IMPORTANTE: Hidratarse</p>			