



Afinsyfacro ofrece un amplio abanico de actividades tanto de rehabilitación y formación como socio-culturales y de ocio.

Estas actividades constituyen una Terapia complementaria indispensable en el tratamiento multidisciplinar que se les ofrece a nuestros socios. Contribuyen no solamente a **mejorar en el aspecto físico, a nivel de movilidad y umbral de dolor**, sino entre muchas otras cosas también a mejorar la **autoestima, a fomentar la interacción y cordialidad entre los socios y a tener una actitud más positiva ante la enfermedad y la vida en general**. Todas estas son condiciones indispensables ante una enfermedad que, al limitar la capacidad física del afectado es en mayor o menor grado, incapacitante y tiende por ello a conducir al enfermo a estados bajos de ánimo.

Muchas de estas actividades no sería aconsejable que el enfermo de FM y/o SFC las realizara en un centro en el que se impartiesen de la forma habitual, pues normalmente, están diseñadas para personas sanas y exigen un esfuerzo que puede resultar perjudicial para estos casos. Por ello, en la Asociación realizamos **cada una de estas actividades adaptadas a las posibilidades del grupo y en concreto, de cada individuo**.

Actividades Grupales

- **Clases de Estiramientos bajo la supervisión del Fisioterapeuta:** puesto que la pérdida de masa muscular es uno de los problemas asociados más extendidos en estas enfermedades, lo que más se fomenta desde el Servicio de Fisioterapia es la realización de ejercicios aeróbicos suaves y variados. Su finalidad es la de mantener y mejorar tanto el tono muscular como la movilidad, y así mejorar la capacidad de desenvoltura del enfermo y reducir su umbral de dolor.

Ver [estudio](#) sobre los beneficios de los estiramientos en FM (en inglés).

- **Hidroterapia:** consiste en ejercicios de tonificación muscular, estiramientos y ejercicios de relajación en Piscina de agua caliente y bajo la supervisión del [Fisioterapeuta](#).

Dos enormes ventajas del trabajo dentro del agua, son la relajación muscular que se produce en este medio y el hecho de poder realizar ejercicios que fuera del agua no sería posible llevar a cabo.

Por otra parte la práctica de ejercicios en medio acuático reduce considerablemente la carga sobre las articulaciones, trabajando de una forma importante la musculatura. Un tono muscular adecuado es fundamental para dar a las articulaciones la sujeción que requieren para sufrir el menor desgaste posible.

Ver [estudio](#) sobre los beneficios de la práctica del ejercicio acuático en FM.

- **Terapia de Grupo bajo la dirección de la [Psicóloga](#) de la Asociación:** es una de las técnicas más beneficiosas para mejorar la calidad de vida de aquellas personas que padecen una enfermedad crónica, como es el caso de la FM y el SFC.

La programación del tratamiento recoge los aspectos más incapacitantes de ambas enfermedades.

En este espacio se ofrece al enfermo la posibilidad de compartir experiencias con otras personas de problemática similar, con la finalidad de deducir la

estrategia de afrontamiento más adecuada, y exponer sus progresos con el fin de ayudar a sus iguales.
La función del terapeuta en el grupo es la de orientar y conducir de una manera adecuada los temas a tratar.

Ver estudios sobre los beneficios de la Terapia Grupal en [FM - pdf](#) y en [SFC](#)

- **Tai-Chi:** es una técnica china conocida por la conciencia, lentitud, serenidad y armonía de las secuencias de movimientos que realizan sus practicantes. Adaptando cada clase a las capacidades físicas de los enfermos, se les ayuda a mejorar su movilidad, mejorar y mantener el tono muscular y mejorar el estado de ánimo.

Ver [estudio](#) sobre los beneficios del Tai Chi en la FM (en inglés)

- **Pilates:** uno de los objetivos que se persigue con la práctica del Pilates, es la descompresión de las vértebras de la columna, que a causa de posturas incorrectas y del mismo efecto de la gravedad, van sufriendo un aplastamiento y desalineación que pueden dar lugar a molestias y lesiones tales como hernias discales, protusiones, desviación de la columna que nos condicionan en mayor o menor grado en nuestros quehaceres cotidianos.

Por medio de una gran variedad de ejercicios supone el desarrollo tanto de los principales grupos musculares como de aquellos que normalmente no trabajamos, favorece la coordinación, la elasticidad, el equilibrio, y la toma de conciencia del propio cuerpo, con el fin de poder no solamente aprender, sino también mantener una postura corporal correcta a largo plazo.

Ver [estudio](#) sobre los beneficios del Pilates en la FM (en inglés)

- **Yoga:** las técnicas puestas en práctica en el Yoga están encaminadas a la consecución de un estado total de relajación física y mental produciendo cambios importantes en el sistema nervioso y procurando la distensión y el descanso profundo de los músculos del cuerpo.

Cada movimiento y estiramiento se producen desde la relajación y son acompañados por una respiración que ayuda a la vez que a la actividad, a la distensión total del músculo.

Ver estudio sobre los beneficios del Yoga en la [FM](#) y en el [SFC](#) (en inglés)

- **Musicoterapia:** "Una Propuesta de Intervención desde la Regulación Emocional y el Bienestar".

La Musicoterapia es el uso de la música para mejorar el funcionamiento físico, psicológico, intelectual y/o social de personas con problemas de salud o educativos. Es un recurso musical terapéutico no tradicional que se integra a las disciplinas que se ocupan de la prevención, tratamiento y rehabilitación de diversas discapacidades. Trabaja la coordinación, el equilibrio, la movilidad, el tono muscular, la respiración (se aprende a manejar el estrés y la ansiedad), y las habilidades sensoriales, cognitivas y socio-emocionales.

Ver [estudio](#) sobre los beneficios de la Musicoterapia en el Dolor Crónico de origen osteomuscular

- **Taller de Memoria:** Mediante una serie de técnicas que se aprenden durante el propio taller, se pretende ayudar al paciente a mantener y/o mejorar las capacidades de memoria, percepción, atención y concentración, frecuentemente afectadas en pacientes de FM ([referencia](#) - en inglés) y SFC ([referencia](#) - en inglés).

El taller está planteado como un entrenamiento para compensar y disminuir posibles déficit, y promover la participación en actividades que requieran un trabajo en equipo caracterizado por la cooperación, y el abordaje de estos problemas individuales en grupo.

- **Baile de salón:** con el baile se lleva a cabo un ejercicio aeróbico y se ejercita la memoria al tener que acordarse de los pasos a dar en cada coreografía. De esta manera, aplicado a la FM constituye no solo una terapia antiestrés y antidepresiva sino que además favorece la coordinación física y motora de los afectados.
- **Informática**
- **Cerámica**
- **Taller de Maquillaje**
- **Celebración de seminarios**
 - Entre los que destacaríamos los Seminarios de higiene postural

Dado que no todos los socios/as tienen la misma condición física ni los mismos problemas asociados, se valora en cada caso la realización de los ejercicios de la tabla.

En estos seminarios se intentan corregir los malos hábitos adoptados durante la realización de las actividades de la vida diaria, causantes o agravantes en muchas ocasiones de muchos de los problemas músculo esquelético que sufren los pacientes.

Se intentan enseñar buenos hábitos, enseñando las mejores posturas para realizar las actividades de la vida diaria (fregar, planchar, lavar, transportar cargas,...).

- **Jornadas de Actualización y Conferencias**
- Asistencia y celebración de **Congresos**
- **Excursiones y Salidas**
- **Festivales benéficos**

Actividades Individuales

- **Sesiones Individuales con el Fisioterapeuta:** se realizan sesiones individuales en las cuales el fisioterapeuta hace una valoración individualizada de cada paciente, con el fin de conseguir un tratamiento adecuado en cada caso y alcanzar los máximos beneficios.
Las sesiones tienen una duración aproximada de 1 hora y las técnicas empleadas más importantes son el masaje, la termoterapia, el ultrasonido, la electroterapia (aparato TENS), la cinesiterapia y la crioterapia. En qué consisten cada una de estas técnicas y sus beneficios, se puede ver especificado en el apartado de [Fisioterapia y Rehabilitación](#).
- **Terapia Individual con la [Psicóloga](#) de la Asociación:** en la terapia individual el paciente tiene la oportunidad de canalizar todos aquellos problemas o situaciones personales que no lleva al grupo.

El tratamiento se ajusta a cada individuo. Se lleva a cabo una evaluación exhaustiva de cada caso, y el paciente recibe un tratamiento personalizado con su correspondiente seguimiento y prevención de recaídas.

-

- **Gimnasio:** a libre disposición del socio/a en el horario en el que permanece abierta la Asociación.

Creado el 23/03/2009

Última actualización el 26/01/2017