



**La Fisioterapia es uno de los tratamientos básicos para ayudar a mejorar la calidad de vida de las pacientes de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica**, al aliviar de una manera considerable los síntomas de la enfermedad ([referencia](#) - pdf en portugués). Puede llegar a tener una **gran importancia en el control del dolor** que estas patologías causan a los pacientes y en el abordaje de la mayoría de las patologías que pueden aparecer asociadas.

Por otra parte, gracias a esta especialidad es posible lograr que el paciente reduzca de una forma importante el tratamiento farmacológico que en un principio le es imprescindible para aliviar sus dolores. Esto supone un enorme beneficio, pues estos tratamientos a largo plazo pueden conducir a problemas de muy diversa naturaleza y gravedad (como ejemplo, mencionar los nefastos efectos q a largo plazo producen los antiinflamatorios sobre el estómago y el hígado).

## Objetivos del Servicio de Fisioterapia y Rehabilitación

**El objetivo principal** es sin duda el de **mejorar la calidad de vida** de las personas afectadas por FM y/o SFC.

Para ello se trabaja en:

- Mejorar las condiciones de los pacientes para la **realización de sus actividades de la vida diaria**
- **Paliar al máximo el dolor** de los pacientes.
- **Mejorar las capacidades físicas** de los pacientes.
- **Mejorar el estado psicológico** de los pacientes mediante la promoción de la actividad física adecuada y la realización de ejercicios.
- **Mejorar la higiene postural** de los afectados.
- **Informar** a los pacientes acerca de la patología que sufren.

## Métodos y Técnicas de Tratamiento: El Trabajo Paciente-Fisioterapeuta

### Tabla de columna y estiramientos - [Referencia](#) (en inglés)

Son una serie de ejercicios y estiramientos suaves y progresivos, que buscan mejorar la condición física, la movilidad y el tono muscular de los pacientes.

Dado que no todas 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.

Se realizan **tanto de forma grupal** dos veces en semana en la Asociación, **como individual**, en cuyo caso el fisioterapeuta prescribe los ejercicios de forma individualizada para su realización por cuenta propia, según las necesidades de cada paciente. Parte de estos ejercicios individuales, especialmente los dirigidos a mejorar la capacidad aeróbica del paciente, se ofrecen realizar en el **Gimnasio** con el que cuenta el Centro.

### [Hidroterapia](#) - [Referencia FM](#)

Dos veces en semana, se realizan una serie de ejercicios de tonificación muscular, estiramientos y relajación en piscina de agua caliente (aprox 25°C).

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.

### Sesión individual

También se realizan sesiones individuales de una duración aproximada de 1 hora. Durante estas sesiones se hace posible la **valoración individualizada de cada paciente, y la adaptación de tratamiento adecuado a cada caso** para sacar los máximos beneficios del mismo.

Las técnicas empleadas son:

- **Mecanoterapia:** se realizará durante las horas en las que los pacientes acudan al servicio de fisioterapia para el uso de los distintos aparatos de tratamiento de que dispone la Asociación. Cada indicación es valorada por el profesional, y sometido a un seguimiento regular.  
Ver estudios sobre el uso de la mecanoterapia en la [FM - pdf](#)
- **Termoterapia:** la termoterapia es el uso del calor como medio terapéutico. Esta técnica puede servir para disminuir la contractura muscular, activar la circulación, mejorar el tono muscular y preparar la musculatura para la aplicación de otras técnicas.  
Ver estudios sobre los beneficios de la termoterapia en la [FM - pdf](#) y en el [SFC](#) (en inglés)
- **Ultrasonidos:** es una técnica muy indicada para el tratamiento de la FM, ya que las ondas de alta frecuencia penetran hasta el músculo, consiguiendo un doble efecto: el térmico, y el de micromasaje que producen las ondas en la parte en las que se aplique.  
Ver [estudio](#) sobre los beneficios del ultrasonido en la FM (en inglés)
- **Electroterapia (TENS):** la utilización de corrientes eléctricas en la FM puede lograr, tanto un aumento de la fuerza y del tono muscular, como una disminución del dolor.  
Ver [estudio](#) sobre los beneficios de la electroterapia en la FM (en inglés)

**Técnicas de fortalecimiento** ([Estudio](#) sobre los beneficios del fortalecimiento muscular en FM - en inglés)

- **Masoterapia:** consiste en la utilización del masaje con un fin curativo. Entre otras técnicas, se utilizan para la mejora del cuadro del paciente el roce, el frote, el amasamientos, el drenaje linfático ([Referencia](#) - en inglés), las presiones ([Referencia](#) - en inglés), la técnica miofascial y tracciones manuales.  
Ver estudios sobre los beneficios del masaje en la [FM](#) y en el [SFC](#) (en inglés)
- **Cinesiterapia:** es el uso del movimiento como medio terapéutico. Las movilizaciones pueden ser activas, pasivas o resistidas, dependiendo del caso.  
Ver [estudio - pdf](#) sobre los beneficios de la cinesiterapia en la FM (en inglés)
- **Crioterapia:** es el tratamiento de elección en algunas patologías asociadas que cursen con inflamación.  
Ver estudios sobre los beneficios de la crioterapia en la [FM](#) y en el [SFC](#) (en inglés)
- **Seminarios de higiene postural:** 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 de higiene postural, mostrando las mejores posturas para realizar las actividades de la vida diaria (fregar, planchar, lavar, transportar cargas,...). Estos seminarios se ponen a disposición de cualquier persona que lo demande.

- **Tratamiento domiciliario:** el Servicio de Fisioterapia de Afinsyfacro también realiza un trabajo de atención a domicilio con el fin de poder ofrecer tratamiento e intentar disminuir los síntomas de los pacientes cuando éstos no pueden acudir a la Asociación por sufrir una fase aguda de la enfermedad.

En estas sesiones son utilizadas fundamentalmente las terapias manuales.

## Seguimiento del Paciente en Coordinación con otros Profesionales

Cuando un paciente acude al servicio de fisioterapia **se realiza una unificación diagnóstico-terapéutica entre los diferentes profesionales** que actúan frente a su problema: con el fin de obtener una idea del grado de invalidez al que pueda estar sometido el afectado por la patología que padece, el profesional recoge todos aquellos datos que pueden influir en el estado general de la persona (placas e informes de otros profesionales que aporten información sobre posibles patologías asociadas, síntomas, capacidad física, cómo realiza las actividades de la vida diaria,...).

**Tras realizar una exploración física y evaluar los datos** recogidos **desarrolla un plan de tratamiento adecuado a cada paciente, marcando unos objetivos a conseguir.**

El objetivo principal del tratamiento es siempre mejorar la calidad de vida del enfermo eligiendo en cada caso los métodos y técnicas de intervención adecuados.

Para hacer posible un adecuado seguimiento de la evolución de la enfermedad en cada paciente y que éste pueda sacar el máximo beneficio del tratamiento, el fisioterapeuta vuelve regularmente a evaluar todos los datos anteriormente descritos, y reflejar las impresiones de otros especialistas que puedan ser de interés para el tratamiento del paciente (tratamiento multidisciplinar).

Creado el 23/03/2009

Última actualización el 12/07/2013