



EJERCICIOS CONTRA EL DOLOR CRÓNICO



CONTENIDO

Según la Organización Mundial de la Salud, cerca de 1.000 millones de personas en el mundo viven su día a día con dolor crónico. La OMS advierte que cerca de la mitad de estas personas que sufren dolor crónico todavía no han encontrado un tratamiento que minimice su sufrimiento y les permita tener una calidad de vida digna.

La Asociación Colombiana para el estudio del dolor dio a conocer el octavo Estudio Nacional de dolor, que se realizó en 11 ciudades del país y, que buscaba en primera medida determinar la prevalencia del dolor en Colombia. Además de las patologías más frecuentes que se asocian con el dolor crónico en Colombia, las zonas del cuerpo más afectadas por el dolor, las tendencias con el manejo del dolor en los colombianos y, el impacto en la calidad de vida de la población.

De las 1583 personas encuestadas el 76% respondió que sí ha sufrido algún tipo de dolor en los últimos seis meses y tan sólo el 24% dijo que no. Los dolores más frecuentes en los colombianos son osteomusculares (64.5%), craneofacial (23,3%), abdomen (7.8%) y, pecho y torax (3.3%).

Los dolores osteomusculares son más frecuentes en los miembros inferiores (28.8%), Espalda (23.6%), miembros superiores (13.2%) y cuello (11,9). Por su parte, las personas que respondieron sentir dolores craneofaciales, el 97.3% afirmaron que son en la cabeza, de los cuales, el 2,8% sintieron dolor crónico.

Introducción	4
Factores que pueden aumentar la sensación de dolor	6
Ejercicios para aliviar el dolor de cabeza y cuello	8
Ejercicios para aliviar el dolor de brazos, manos y muñecas	9
Ejercicios para aliviar el dolor de piernas	11
Ejercicios para aliviar el dolor de espalda	13

Introducción

Las cifras no dejan de complicarse si echamos un vistazo a las consecuencias directas que produce el dolor crónico en las vidas de esos cientos de millones de personas: el 73% de las personas que sufren dolor crónico no pueden realizar las actividades cotidianas que la gente sana considera normales, tareas tan sencillas como, por ejemplo, asearse, tomar un autobús, salir de excursión, poner una lavadora, jugar con sus hijos o con sus nietos, bañar a su mascota, mantener relaciones sexuales... La lista de cosas que la gente con dolor crónico no puede hacer con normalidad es interminable y eso tiene un precio: sensación de impotencia, profunda angustia y, en muchos casos, cuadros de depresión. Es un hecho: afecciones y enfermedades como la lumbalgia, la espondilitis anquilosante, la

fibromialgia o los diferentes tipos de artritis producen dolor crónico y afectan a la calidad de vida de millones y millones de personas. La mayor parte de estas patologías – por no decir todas – son crónicas, irreversibles e incurables. ¿La buena noticia dentro de este sombrío panorama de cifras y datos negativos? El dolor crónico se puede combatir, mantener bajo control y minimizar combinando el tratamiento médico, farmacológico y terapéutico con el ejercicio físico.

Y este es, precisamente, el objetivo. Compartir contigo diferentes ejercicios que te ayudarán a combatir esa “cruz” llamada dolor crónico, una sensación que, seamos sinceros, puede amargar la vida hasta de las personas más vitales y positivas.



Antes de comenzar a leer los diferentes ejercicios que proponemos para combatir el dolor crónico con el ejercicio físico, déjanos recordarte algunas recomendaciones básicas:

- **Consulta con tu médico** antes de comenzar un programa de ejercicios físicos.

- **Sé constante.** El ejercicio físico para controlar el dolor crónico no es una panacea, una varita mágica o un remedio milagroso. Los principales objetivos de los ejercicios que te proponemos son estirar y fortalecer tu musculatura, ayudarte a controlar la respiración, relajarte y aprender a relajar las zonas doloridas... Como te imaginarás, todo eso lleva tiempo así que, lo dicho: es mejor **acostumbrarse a realizar los ejercicios de control de dolor crónico a diario** en lugar de hacerlos muy ocasionalmente o solo cuando ya tenemos encima una nueva crisis de dolor.

- **Tú conoces tu cuerpo y tu dolor crónico mejor que nadie** así que si algún ejercicio maximiza ese dolor, no lo hagas ya que podrías estar agravando tu diagnóstico.

- A la hora de hacer los ejercicios intenta **preparar un ambiente cómodo**: coloca una colchoneta confortable en el suelo, viste ropa de deporte holgada, descálzate, pon algo de música que te guste, silencia el móvil, controla el nivel de luz, etc.

- En cuanto al **momento del día más adecuado** para ejercitarte: normalmente las personas que sufren dolor crónico están más rígidas y doloridas cuando se levantan y al final de la tarde, en esas horas en las que su cuerpo y su mente están fatigados por la jornada diaria. Así que programa tus ejercicios a la hora en la que creas que estás más fresco o en ese momento del día en que el **dolor no sea tan agudo**.

- Algunos de los ejercicios que te proponemos, **puedes y debes hacerlos intercalados en tu jornada diaria**: estiramientos de cuello, rotación de cuello, estiramientos de la zona lumbar... son magníficos para hacer durante las pequeñas pausas del trabajo, por la tarde mientras paseas o haces las tareas de la casa, etc.



Factores **EL** que aumentan **DOLOR**

Antes de comenzar con los ejercicios para aliviar el dolor de piernas, brazos, muñecas, espalda... Vamos a recordar qué es el dolor crónico y cuáles son los factores que pueden aumentar esa sensación de dolor.

Como sabes, el dolor es una señal de nuestro sistema nervioso, un aviso que nos alerta de que "algo va mal" en nuestro organismo, que hay una lesión o una enfermedad que está dañando una parte de nuestro cuerpo.

El dolor en sí mismo no es malo, es como la fiebre en los niños, es una simple señal que nos alerta de un problema para que busquemos una solución. El problema real surge cuando no encontramos una solución adecuada para combatir esa afección que provoca el dolor o cuando los tratamientos médicos y farmacológicos no funcionan. En ese momento surge el protagonista central de nuestra publicación: El dolor crónico.

- El 76% de la población colombiana sufre de algún tipo de dolor.
- En España un trabajador de cada cinco pierde su empleo por sufrir dolor crónico.
- Más del 33% de los trabajadores que sufren dolor crónico han tenido que cambiar su modo de trabajar para conservar su empleo (teletrabajo, jornadas reducidas...).
- Dos de cada tres personas con dolor crónico reconocen sufrir periodos de ansiedad y depresión.

A pesar de que hay diferentes formas de medir el dolor – las llamadas escalas del dolor– hay que recordar hablamos de una sensación subjetiva; es decir, la intensidad del dolor depende de la persona que lo sufre. Es innegable que las patologías, afecciones o enfermedades musculoesqueléticas y reumatológicas son muy dolorosas, pero ¿podemos medir objetivamente los factores internos y externos que aumentan o reducen esa sensación de dolor? En términos generales, la respuesta es sí. Lo vemos en forma de tabla:

FACTORES QUE PUEDEN INCREMENTAR LA SENSACIÓN DE DOLOR

FACTORES FÍSICOS

- Tipo de afección o enfermedad.
- Partes del cuerpo afectadas.
- Trabajo físico o intelectual excesivamente exigente.
- Exceso de carga de trabajo.
- Horarios de trabajo extenuantes.
- Malos hábitos posturales.
- Mobiliario de trabajo y de descanso no ergonómico.
- Dieta inadecuada.

FACTORES COGNITIVOS Y EMOCIONALES

- Pensamientos negativos.
- Agotamiento mental.
- Depresión.
- Sensación de impotencia.
- Rabia, ira.
- Estrés negativo.

FACTORES SOCIALES

- Ausencia de tratamiento médico alternativo, complementario o de calidad.
- Incomprensión por parte del entorno laboral, familiar o de amistad (pensemos, por ejemplo, en la Fibromialgia o en el Síndrome de Fatiga Crónica).

FACTORES QUE PUEDEN DISMINUIR LA SENSACIÓN DE DOLOR

FACTORES FÍSICOS

- Tratamientos de salud complementarios: medicamentos, fisioterapia, ejercicio físico diario, etc.
- Reducción de la carga de trabajo y las responsabilidades.
- Flexibilidad de horarios de trabajo.
- Hábitos posturales saludables.
- Mobiliario ergonómico tanto en el puesto de trabajo como en casa.
- Dieta alimenticia correcta y equilibrada.

FACTORES COGNITIVOS Y EMOCIONALES

- Ahuyentar los pensamientos negativos.
- Combatir las sensaciones negativas de impotencia, ira y rabia.
- Terapias para eliminar el estrés negativo.

FACTORES SOCIALES

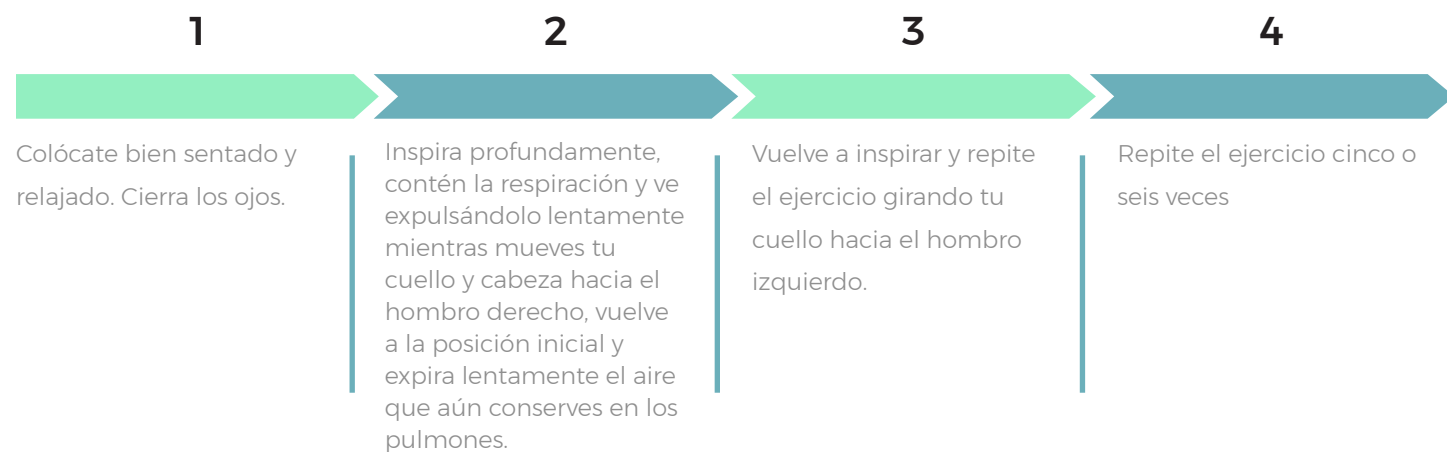
- Buscar y encontrar tratamientos alternativos útiles y saludables que nos ayudan a controlar el dolor crónico.
- Explicar al entorno familiar y laboral el alcance del problema físico y las consecuencias de sufrir dolor crónico.
- Poner nuestro granito de arena para concienciar al conjunto de la sociedad de la importancia de comprender y apoyar a las personas que sufren dolor crónico.

EJERCICIOS PARA ALIVIAR EL DOLOR DE *cabeza y cuello*

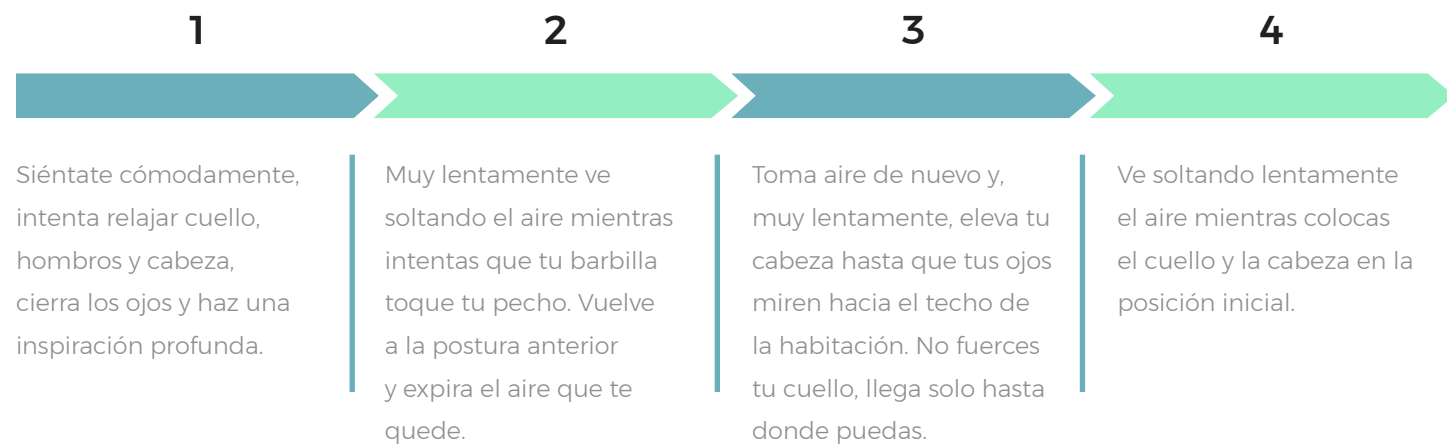
Adoptar malas posturas a la hora de trabajar, mirar el móvil o la tableta o estudiar puede tensionar la zona de nuestro cuello y provocar ese dolor sordo o intenso que, en muchas ocasiones, irradia hacia la cabeza.

Esas malas posturas afectan especialmente al bienestar de las personas que sufren dolor crónico por lo que, además de intentar evitarlas, tendremos que aprender a practicar algunos ejercicios físicos que minimicen la tensión en esas delicadas zonas de nuestro cuerpo. Veamos ejercicios sencillos que podemos realizar en cualquier momento del día para aliviar la tensión y minimizar la sensación de dolor.

Di "NO"



Di "SÍ"



Ejercicios para aliviar el dolor DE BRAZOS, MUÑECAS Y MANOS

Vivir en una sociedad tecnológica tiene importantes ventajas, pero también serias desventajas: pasar un excesivo número de horas trabajando o pasando las horas de ocio ante el ordenador o la tableta o escribir mensajes en el móvil puede agravar el dolor crónico que sentimos en nuestras extremidades superiores, en los brazos, las manos y las muñecas. Si, además, sufrimos

de artritis, el tema se complica bastante. Veamos dos ejercicios sencillos y útiles que podemos hacer en cualquier momento del día y que nos ayudarán no sólo a combatir el dolor crónico, sino también a evitar el deterioro de nuestras articulaciones y, muy importante, esa irritante sensación de incapacidad que provoca la artritis.

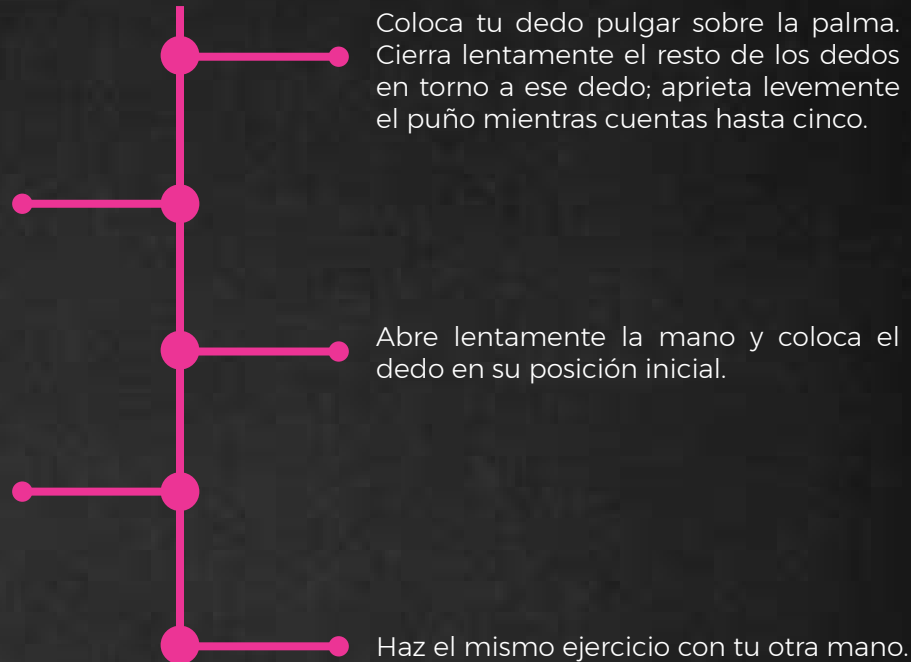


CERRAR EL PUÑO

Este ejercicio se puede hacer de pie o sentado, paseando o trabajando, es decir, en cualquier momento en el que sientas cierta rigidez o sensación de dolor en tus manos, muñecas y dedos.

Mueve despacio la mano hacia arriba y hacia abajo. Tienes que notar cierta tensión en tu muñeca (tensión, no dolor).

Repite el ejercicio lentamente cinco veces.

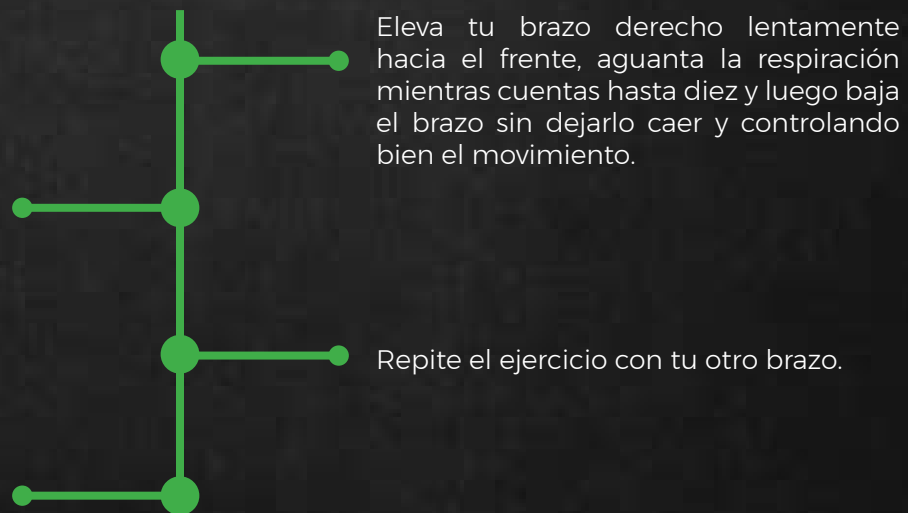


ESTIRAR LOS BRAZOS

El ejercicio que te proponemos a continuación te ayudará a aliviar el dolor de los brazos, las muñecas y los hombros. Se puede realizar sentado o de pie, como estés más cómodo.

Eleva tu brazo derecho hacia la derecha hasta que se encuentre más o menos a la altura de tu hombro. Abre y cierra las manos varias veces apretando bien el puño. Baja tu brazo suavemente.

Realiza el ejercicio diez veces con cada brazo.



Ejercicios para aliviar el dolor de piernas

ESTIRAR LOS CUADRICEPS

Muchas enfermedades y afecciones reumatológicas provocan que el dolor irradie hacia nuestras extremidades inferiores, las piernas, los tobillos y los pies. Por supuesto, no se puede decir que un dolor crónico sea peor que otro, pero sí podemos afirmar por experiencia propia que el dolor de piernas es especialmente irritante porque nos impide movernos libremente, caminar, correr o realizar las tareas más básicas del día a día. Veamos algunos ejemplos de los muchos ejercicios que nos pueden ayudar a aliviar el dolor en esa zona tan vital para nuestra movilidad.

- Colócate de pie y abre ligeramente las piernas hasta la anchura de tus caderas.
- Flexiona tu rodilla derecha e intenta cogerte la pantorrilla por detrás con la mano derecha.
- Inspira y espira lentamente mientras estiras tu rodilla flexionada hacia los glúteos.
- Haz una serie de diez flexiones - extensiones. Baja la rodilla lentamente y masajea lentamente los cuádriceps.
- Repite el ejercicio con la otra pierna.

TRUCO:

Caminar descalzo o poner las piernas en alto al final del día son dos prácticas que te ayudarán a relajar y mitigar el dolor de piernas, rodillas y pies.

EL PUENTE

- Túmbate boca arriba sobre una esterilla o alfombra antideslizante.
- Flexiona las rodillas, haz una inspiración profunda y, lentamente, eleva tu zona sacra hacia arriba.
- Mantén la postura mientras cuentas hasta diez, después ve soltando el aire lentamente al mismo tiempo que bajas la zona sacra hasta el suelo.
- Repite el ejercicio entre cinco y diez veces.





EJERCICIOS PARA ALIVIAR EL DOLOR DE *Espalda*

Ciática, artritis de cadera, si reflexionas un poco, verás que el dolor crónico de espalda es compartido por personas afectadas por numerosas patologías. El dolor de espalda nos afecta a todos alguna vez en la vida y es especialmente grave en el caso de los pacientes de enfermedades crónicas y degenerativas, por lo que es especialmente importante conocer y practicar aquellos ejercicios de espalda que nos ayuden a fortalecerla y a minimizar ese dolor incapacitante. Veamos dos de esos útiles ejercicios.

EL ESTIRAMIENTO

- Túmbate boca arriba sobre una alfombrilla antideslizante o una alfombra mullida. Eleva tus brazos y colócalos detrás de tu cabeza, completamente estirados y apoyados en el suelo sobre el dorso de las manos.
- Estira bien las piernas colocando los pies en punta (los dedos bien estirados mirando hacia el techo).
- Inspira profundamente, aguanta la respiración y estira los brazos y la piernas

todo lo que puedas. Aguanta unos segundos. Suelta el aire y relaja.

- Repite el ejercicio entre cinco y diez veces.

FORTALECER LOS MÚSCULOS

El siguiente ejercicio es una variación del anterior, pero con él, además de estirar y relajar nuestros músculos adoloridos, estaremos trabajando para fortalecer toda la musculatura y, de esta forma, minimizar la intensidad de las próximas crisis de dolor.

- Túmbate boca abajo sobre una esterilla o alfombra. Si lo necesitas, coloca un pequeño cojín entre el suelo y la barriga.
- Estira todo lo que puedas tus extremidades superiores e inferiores.
- Toma aire y eleva al mismo tiempo brazos y piernas cinco veces.
- Relaja, inspira y expira suavemente mientras cuentas hasta diez.
- Repite el ejercicio entre cinco y diez veces.







Calle 71 # 39 - 216, casa 101

PBX: (5)3066200