

## DOLOR CRÓNICO E INACTIVIDAD:

### LA ACTIVIDAD MEJORA EL CONTROL DEL DOLOR

- La actividad le ayudará a mejorar la fuerza muscular.
- La inactividad conlleva:
  - Incremento del peso corporal.
  - Empeoramiento de la debilidad muscular.
  - Afecta en negativo a su estado de ánimo.

## REALIZAR EJERCICIO REGULARMENTE:

### INCORPORE UNA RUTINA DE EJERCICIOS A SU VIDA DIARIA

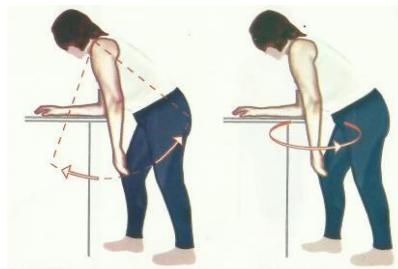
- Conseguirá: fortalecer sus músculos, prevenir lesiones, mayor flexibilidad y amplitud de movimientos, ayudando a disminuir el dolor.
- Realice, periódicamente, alguna actividad física como caminar, nadar, montar en bicicleta... para mantenerse en forma. Empiece poco a poco y vaya incrementando la intensidad y/o la distancia conforme el cansancio vaya disminuyendo.
- Se recomienda ir acompañado de un familiar / amigo, le ayudará y motivará a la hora de realizarlos.

## ¿CÓMO EMPEZAR?

### EMPIECE HOY MISMO, NO ESPERE MÁS

- Ejercicios de flexibilidad y fortalecimiento:
  - Establezca una rutina para realizar los ejercicios, a poder ser siempre a la misma hora para crear el hábito.
  - Realice los ejercicios propuestos al menos 3 veces a la semana. Comience con una serie corta (entre 6 y 10 repeticiones por ejercicio) por cada ejercicio.
  - Progrese a su ritmo, hasta conseguir 3 series de 10 repeticiones por cada ejercicio.

## FLEXIBILIDAD ARTICULAR



De pie, junto a una mesa, apoye el antebrazo sano, coloque el tronco inclinado hacia delante y las piernas ligeramente flexionadas, una de ellas adelantada. Deje que el peso del brazo relaje el hombro. Impulse el brazo como un péndulo: delante-atrás-delante, derecha-izquierda-derecha, y movimientos circulares.



**POSICIÓN DE PARTIDA:**  
sentado, con la espalda recta, hombros a la misma altura, brazos a lo largo del cuerpo.



Con el codo recto, lleve el brazo hacia delante y hacia arriba. Vuelva a la posición de partida.



Con el codo recto, lleve el brazo hacia fuera y hacia arriba. Vuelva a la posición de partida.



Con el codo recto, lleve el brazo hacia atrás sin modificar la posición de la espalda. Vuelva a la posición de partida.



Con el codo doblado en ángulo recto (90º) y sin separar el brazo del cuerpo, lleve la mano hacia el costado contrario. Vuelva a la posición de partida.



Con el codo doblado en ángulo recto (90º) y sin separar el brazo del cuerpo, lleve la mano hacia fuera, lo máximo que pueda. Vuelva a la posición de partida.



Cruce el brazo intentando alcanzar el hombro contrario. Vuelva a la posición de partida, con el brazo estirado hacia abajo.



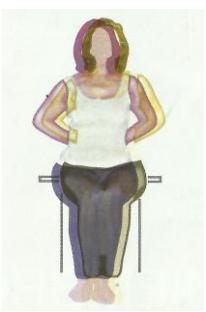
Cruce el brazo intentando alcanzar la oreja contraria. Vuelva a la posición de brazo estirado hacia abajo.



Intente alcanzar la frente. Vuelva a la posición de brazo estirado hacia abajo.

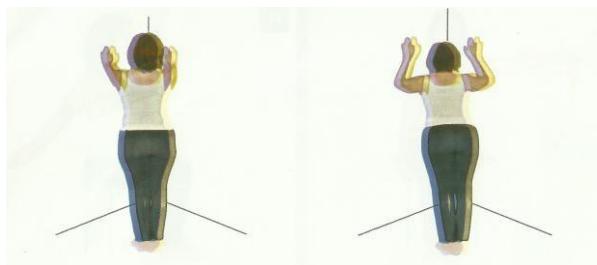


Intente llevar la mano a la nuca. Vuelva a la posición de brazo estirado hacia abajo.



Intente llevar las dos manos a tocarse en el centro de la espalda (abrochar delantal). Vuelva a posición de reposo.

## FORTECIMIENTO MUSCULAR



En la esquina de una habitación, con los brazos extendidos y las manos apoyadas en las paredes, incline el cuerpo en bloque hacia delante con movimiento de tobillos sin despegar los pies, flexionando los brazos.

### EJERCICIOS DE FORTECIMIENTO:

- Una vez conseguida la realización de la rutina completa (3 series de 10 repeticiones de cada ejercicio), puede progresar añadiendo una pequeña pesa en la mano o con una muñequera lastrada ( $\frac{1}{2}$  kg).

## RECOMENDACIONES PARA LA OMALGIA



Servicio de Anestesia y Reanimación