

DOLOR CRÓNICO E INACTIVIDAD:

- Una característica común de los pacientes con dolor crónico es que continúan descansando y permanecen inactivos como si eso pudiera resolver su problema de dolor. Cuanto más inactivo permanece el individuo, más débiles se hacen sus músculos y cada vez que se requiere un esfuerzo de esos músculos reaccionan como si fuera excesivo pudiéndose llegar a un punto en el que más ligero movimiento produce dolor. Esas sensaciones confirman al paciente que debe permanecer inactivo.

-Por otra parte, la inactividad conlleva un incremento del peso corporal. También afecta al estado de ánimo con mayor sensación de indefensión y de derrota.

REALIZAR EJERCICIO REGULARMENTE:

-Fortalece los músculos ayudando a que las lesiones sean menos frecuentes, permite que los músculos se vuelvan más flexibles, aumentando la amplitud de movimientos y la resistencia. También relaja la musculatura disminuyendo el dolor.

- Se recomienda realizar ejercicios de estiramiento y tonificación para estirar y fortalecimiento muscular al menos tres veces a la semana respectivamente.

-Estos se deben combinar con otros ejercicios aeróbicos (caminar, nadar, pedalear en bicicleta) según las preferencias de cada cual. Una buena manera de asegurarse que haga ambos tipos de ejercicios es alternando los ejercicios de hombro con los aeróbicos día de por medio.

CÓMO EMPEZAR:

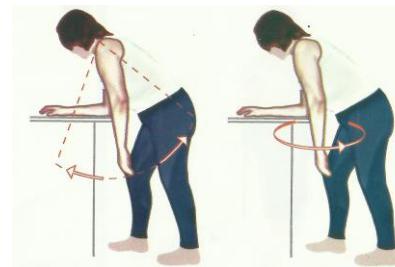
- Intentar hacer proezas de golpe, hace que se abandone el programa: si uno empieza a dar paseos, no es recomendable el primer día pasarse treinta minutos subiendo por una colina ya que lo más probable es que al día siguiente esté en la cama y decida abandonar el programa. Cualquier incremento se debe realizar de forma lenta, gradual y espaciada.

-Se recomienda de disponer de un rato fijo en el día, siempre el mismo, que pueda ocuparse del ejercicio.

-Tener un compañero de ejercicios anima a continuar y de paso les da a su familia/amigos la oportunidad de ayudarle en el tratamiento de su dolor.



FLEXIBILIDAD ARTICULAR



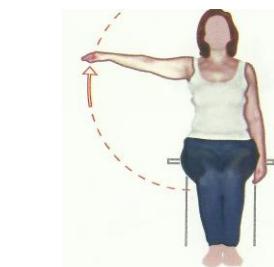
De pie, junto a un banco o mesa donde apoyará el antebrazo sano, tronco inclinado hacia delante y piernas ligeramente flexionadas, una adelantada. Dejar que el peso del brazo relaje el hombro. Impulsar el brazo como un péndulo: delante- atrás-delante, derecha-izquierda-derecha, con movimientos giratorios.



POSICIÓN DE PARTIDA:
De pie o 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 arriba. Vuelva a la posición de partida.



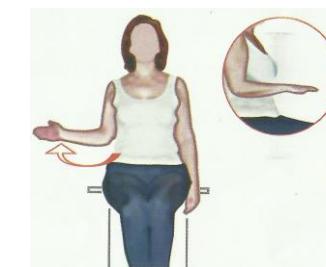
Con el codo recto, lleve el brazo hacia fuera y arriba. Vuelva a la posición de partida.



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



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



Con el codo recto doblado en ángulo recto (90°) 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 otro hombro.



Cruce el brazo intentando alcanzar la oreja contraria.



Intente alcanzar la frente.

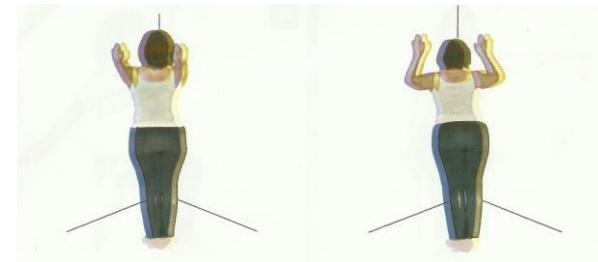


Intente llevar la mano a la nuca.



Intente llevar la mano al centro de la espalda (abrochar delantal).

FORTALECIMIENTO MUSCULAR



En un rincón de la casa con los brazos extendidos y las manos apoyadas en las paredes, inclinar el cuerpo en bloque hacia delante con movimiento de tobillos sin despegar los pies, flexionando los brazos.

PARA EL RESTO DE EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO:

- realice los ejercicios de flexibilidad articular descritos previamente excepto el primero (brazo como un péndulo)
- con una pesa en la mano o con una muñequera lastrada (empiece por $\frac{1}{2}$ kilogramo).

UNIDAD PARA EL ESTUDIO Y TRATAMIENTO DEL DOLOR



DOLOR DE HOMBRO Y EJERCICIO

