

El Día Mundial de la Fisioterapia se centra en el tratamiento del dolor crónico

El próximo domingo, 8 de septiembre, se celebra el Día Mundial de la Fisioterapia, bajo el lema "Tome el control sobre el dolor". El papel de la fisioterapia y la actividad física es fundamental para ayudar a las personas a manejar el dolor crónico

Con motivo de la celebración del Día Mundial de la Fisioterapia, el próximo domingo 8 de septiembre, el Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE), se une a la campaña de la World Confederation for Physical Therapy (WPTD), centrada en esta ocasión en el dolor crónico y el papel fundamental de la terapia y la actividad física para ayudar a las personas que sufren esta dolencia.

El dolor crónico, persistente o prolongado es un dolor que dura más de tres meses después de su inicio. Suele considerarse como un dolor que persiste más allá del tiempo habitual en el que los tejidos tardan en curarse después de una lesión. El dolor agudo es una alarma sobre el daño potencial de los tejidos y, generalmente, aparece repentinamente como resultado de un incidente específico, una cirugía, una fractura o un traumatismo. Sin embargo, el dolor crónico no sirve a ningún propósito biológico, ya que no está relacionado ni se manifiesta como una amenaza de daño tisular. El dolor crónico puede considerarse un estado de enfermedad y puede persistir durante meses o años.

El dolor crónico más habitual se produce en la zona lumbar, cervical y torácica, además del hombro. Las causas principales son la artritis reumatoide, artrosis, osteoartritis, neoplasias y tumores, fibromialgia y migrañas o dolor de cabeza.

El dolor crónico es una carga significativa para la salud global y una merma muy importante en el estado de salud del paciente que lo sufre. El dolor lumbar, por ejemplo, causa más discapacidad que cualquier otra enfermedad. Para muchas personas el dolor crónico puede dificultar la vida, llevando a comportamientos de miedo, evitación y escape. El aumento del dolor en las actividades diarias o cuando intentan ser más activas supone una pérdida general de control sobre su día a día, dificultad para las actividades de la vida diaria y puede llevar a la depresión, el aislamiento social y la falta de participación.

El ejercicio terapéutico, siempre bajo la supervisión de un fisioterapeuta, aporta importantes beneficios para el control del dolor, como son el mantenimiento de la flexibilidad y el movimiento; la mejora de la salud cardiovascular, la construcción y mantenimiento del tono muscular; la mejora del estado de ánimo y el bienestar general; el control del dolor; un aumento de la confianza para participar en diversas actividades y poder retomar el control de la vida diaria, reduciendo los miedos de los pacientes.

El ejercicio terapéutico puede ayudar a recuperar el control, comenzando lentamente, siempre bajo las indicaciones de un profesional de la fisioterapia, que ayudará a identificar y lograr los objetivos de cada

paciente, utilizando actividades graduadas y un programa de ejercicio personalizados, siempre según la tolerancia y capacidades que tenga el paciente para realizar estos ejercicios. Es fundamental aumentar la comprensión del dolor, lo que reduce el miedo a sufrir daños y, por lo tanto, un mayor control sobre el mismo. A medida que se incrementa la movilidad, el dolor puede disminuir y el paciente puede disfrutar de una mejor calidad de vida.

El fisioterapeuta ayuda a comprender que el dolor es un sistema de alarma, diseñado de tal manera que a menudo se desencadena más fácilmente con el dolor crónico. Los profesionales de la fisioterapia ayudan a reducir el miedo que se asocia al dolor, cambiando las creencias y comportamiento del paciente y educándole sobre su situación y las opciones para manejarla. Además, el fisioterapeuta, como único profesional cualificado y capacitado para realizar ejercicio con un fin terapéutico, ayuda al paciente a realizar actividad física de manera segura, guiándole a través del proceso de participación en actividades dolorosas, para poder recuperar el control físico y emocional del dolor crónico.

La labor del fisioterapeuta es mantener la movilidad de las personas, maximizando su fuerza, a través de diversas terapias, programas de asesoramiento y entrenamiento de ejercicio terapéutico según las necesidades y capacidades del individuo, apoyando a los pacientes de todas las edades a lograr una mejor calidad de vida.

Datos de contacto:

Noelia Perlacia
915191005

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>