

RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE - FIBROMIALGIA

La Fibromialgia es un síndrome de causa desconocida que cursa con dolor localizado en una zona amplia. El paciente con Fibromialgia presenta una mayor sensibilidad, aquejando que le duele todo el cuerpo, que se siente fatigada, con agotamiento general, y que dificulta o impide el sueño.

Además de las sesiones de fisioterapia es necesario atender a las siguientes recomendaciones:

- 1.- Use calor al menos tres veces al día en la forma que le hemos explicado.
- 2.- Practique Relajación, con el fin de disminuir estados de ansiedad y nerviosismo. Al mismo tiempo conseguirá relajar una musculatura tensa que provoca dolor. Es preciso realizar los ejercicios de relajación a diario.
- 3.- No adoptar posturas forzadas o poco naturales. Cuidar los asientos de la casa y en el trabajo.
- 4.- Evitar levantar o sostener pesos para los que la musculatura no esta preparada.
- 5.- Evitar sobrepeso, ya que es un factor de descarga muscular.
- 6.- No hacer ejercicio por encima de la capacidad, o que empeoran el dolor.
- 7.-Pasear, caminar por el campo, gimnasia suave o nadar en una piscina climatizada.
- 8.- Darse un baño en agua caliente durante unos 15 min. Cada día.
- 9.-Utilice un calzado cómodo.
- 10.- El ejercicio proporciona relajación física y psicológica, ayuda a mantener el peso adecuado, buenos niveles de azucar, colesterol y tensión arterial. Es bueno para prevenir la osteoporosis y para mejorar el dolor de espalda crónico.
- 11.- Reducir la tensión. Realizar las tareas de forma tranquila.
- 12.- No se apresure por ninguna razón.
- 13.- Póngase un paquete de frío en la nuca cuando se acueste.
- 14.- Utilice un buen colchón.
- 15.- No haga actividades repetitivas, o limite su tiempo.
- 16.- Evite ruidos fuertes.
- 17.-No fume.
- 18.-Coma verduras y frutas frescas y crudas.
- 19.- Tome poca grasa.
- 20.- Coma hidratos de carbono de absorción lenta(,pan, pasta, arroz, legumbres).
- 21.- Tome poco azúcar, pasteles, alcohol.
- 22.- Haga siesta entre 10 y 30 minutos después de comer. No es necesario dormir, solo cerrar los ojos y apagar la luz.