

Papel del Rehabilitador en la Fibromialgia

Role of the Rehabilitator in Fibromyalgia

Olmo Fernández-Delgado JA⁽¹⁾

⁽¹⁾Servicio de Rehabilitación. HCU Virgen de la Arrixaca, Murcia, España
juanolmofernandez@hotmail.com

Resumen

La actuación del rehabilitador ante un paciente con fibromialgia debe ir dirigida
Uno: Planificar un programa de ejercicios.

Dos: Valorar si hay algún síndrome que empeora el cuadro de Fibromialgia, en especial el síndrome miofascial.

Ejercicio físico para pacientes con fibromialgia

Es el tratamiento de primera línea no farmacológico, para el control de los síntomas, hay evidencia moderada-fuerte que el ejercicio físico consigue un bienestar global al mejorar la condición física y el dolor, y en menor intensidad la fatiga y la calidad del sueño.

Pero partiendo de esta evidencia nos encontramos con muchos pacientes donde la intensidad de los síntomas les impiden empezar cualquier programa de ejercicios, entrando en un círculo vicioso provocado por la inmovilización. Por lo que en la consulta de rehabilitación habrá que revisar el tratamiento farmacológico ajustado a los síntomas más destacados ya que el control de estos va a influir en la realización de cualquier cinesiterapia

Para elegir el tratamiento farmacológico nos apoyaremos en la siguiente Tabla 1.

También debemos revisar la posibilidad de que el paciente este tomando medicación que puede influir en los síntomas fibromiálgicos y en la relación de ejercicios como son las estatinas, inhibidores de la bomba de protones, vitamina A y benzodiazepinas entre otros

En la línea de crear la situación óptima para hacer un programa de ejercicios, se revisará la analítica, para comprobará si existe algún parámetro alterado: anemia, hipoalbuminemia y especialmente hipovitaminosis D.

Dentro de las terapias físicas de electroterapia, que podrían ejercer un papel complementario al farmacológico, seleccionaremos la magnetoterapia que tiene efectos miorelajantes y su aplicación es global.

Una vez logradas las condiciones adecuadas, se debe pautar un programa de ejercicio físico aeróbico de intensidad baja (realizado con una frecuencia cardiaca

40-60 % de la máxima), y dándole al paciente la posibilidad de elegir la modalidad que le parezca mas atractiva (caminar, bicicleta, natación, danza, etc).

Tabla 1. Tratamiento farmacológico ajustado a los síntomas

Síntoma donde es más eficaz	Fármaco
Dolor	Paracetamol
Dolor	Tramadol
Dolor, alteración del sueño	Ciclobezaprina
Dolor, fatiga, limitación funcional	Amitriptilina
Dolor, sueño, limitación funcional, ansiedad	Gabapentina, Pregabalina
Dolor, sueño, depresión, limitación	Duloxetina
Dolor, sueño, depresión limitación funcional.	Fluoxetina
Alteración del Sueño	Trazadona

Algunos autores han encontrado buenos resultados con programas de hidrocinesterpia realizada de forma grupal.

Los ejercicios aeróbicos se pueden combinar con otros de fortalecimiento de baja intensidad.

El tiempo destinado al ejercicio será de unos 30 minutos diarios casi todos los días de la semana.

Cuando el paciente sea capaz de realizar este tipo de ejercicios se animara para completarlos con yoga, tai chi o pilates.

La adherencia mejorará si se hacen revisiones a los 4-8 y 12 semanas.

Para no interferir en el sueño, el ejercicio se realizar al menos 3 horas de antes de acostarse.

El segundo objetivo será detectar algún síndrome miofascial que complique el cuadro patología muscular que el paciente fibromialgico puede sufrir con mayor intensidad

En estos casos se procederá a tratar el punto gatillo muscular con punción seca o infiltraciones (anestésicos o toxina botulínica), que se puede complementar con electroterapia TENS o lasser, finalizando con estiramientos miotensivos.

Palabras clave: rehabilitación, ejercicio, fibromialgia

Key words: rehabilitation, exercise, fibromyalgia