



# Fisioteràpia i fibromiàlgia

La fibromiàlgia és una malaltia crònica, generalitzada i que es caracteritza pel dolor de llarga durada als músculs i a les articulacions de tot el cos, fatiga i alteracions de la son i de l'estat d'ànim de qui ho pateix. Es presenta amb més freqüència en dones que en homes, i a partir dels 30 anys.

Actualment, no hi ha un tractament que curi la fibromiàlgia, però sí moltes mesures que alleugen els símptomes i milloren la qualitat de vida del pacient.

- Els banys i les dutxes calentes, les làmpades de calor, els coixins o les mantes elèctriques i els compreses calentes, etc., a les zones on es localitza el dolor, t'ajudaran a alleujar-lo. Els massatges i hidromassatges suaus, així com la balneoteràpia també són un excel·lent recurs.

- Cal mantenir un patró de la son correcte, amb horaris estables, i prendre infusions calentes abans d'anar a dormir. El sopar ha de ser lleuger i cal evitar les begudes excitants com ara el cafè, el te i les begudes alcohòliques. És important també reduir l'estrès i fer exercicis de respiració i relaxació.

- Segueix una dieta equilibrada distribuïda en els quatre àpats del dia, rica en vitamines i minerals, i amb un baix contingut d'espècies.

- És bo enfortir el to muscular, realitzant exercici físic aeròbic poc intens, i caminar, fer passejades a l'aire lliure, nedar, fer exercicis a l'aigua o fer bicicleta estàtica amb una velocitat i intensitat controlades.

- És molt important realitzar l'estirament de la musculatura i la mobilització de les articulacions en tot el seu arc de moviment, cada dia abans i després de l'exercici.

- Cal evitar la sobreactivitat, l'esforç intens, les sobrecàrregues musculars i el sobrepès.

El fisioterapeuta pot ajudar i indicar exercicis adequats i personalitzats a les persones afectades de fibromiàlgia que, realitzats de manera constant i progressiva, milloren l'estat físic general de la persona i la seva qualitat de vida.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya  
cfc@fisioterapeutes.cat

tech&natural  
**kyrocream**  
Factiva

