

## Los fisioterapeutas destacan que el ejercicio físico disminuye los dolores articulares

*Título: Europa Espanya Espanyol*

El ejercicio físico terapéutico controlado por un profesional sanitario puede reducir los dolores osteoarticulares provocados por los problemas de espalda o la artrosis, entre otras causas, que son muy frecuentes entre la población de más edad, según informó hoy el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (Cpfcmm).

Además, informó de que la actividad física controlada por un profesional de la salud también disminuye el riesgo cardiovascular, la posibilidad de sufrir diabetes y el riesgo de caídas, e incrementa la densidad mineral ósea, la capacidad pulmonar y la función cognitiva.

El secretario general del Cpfcmm, José Santos, explicó que "aunque antiguamente se recomendaba reposo total ante determinadas patologías, en la actualidad la evidencia científica ha demostrado que en muchos casos el descanso es más perjudicial para una correcta recuperación que una actividad física controlada".

"El reposo en cama puede llegar a provocar incluso una reducción de la masa ósea, que junto a la disminución de la fuerza muscular que origina el descanso continuado, incrementa el riesgo de que se produzcan fracturas óseas", añadió el experto, asegurando que, por ejemplo, "está demostrado que en 30 días de reposo la fuerza máxima de los flexores de la rodilla disminuye un 6% y extensores de la rodilla disminuye casi un 20%".

Por este motivo, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (Cpfcmm), el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia dedican su videoconsejo del mes de abril de la campaña '12 meses, 12 consejos de salud' a los beneficios que reporta el ejercicio físico para la salud ('<https://youtu.be/ZhkqZlQhgd4>').

A través de este corto de animación, los fisioterapeutas también transmiten las recomendaciones que deben de seguir aquellas personas que quieran practicar ejercicio físico y que sufran algún tipo de dolor.

En este tipo de casos, los expertos recomiendan acondicionar la intensidad, duración y tipo de ejercicio a la capacidad física de cada uno para evitar posibles lesiones; hacer un buen calentamiento; realizar el ejercicio de manera regular, dejando días de descanso; evitar que el ejercicio provoque más dolor; y no tomar analgésicos previos a la realización del ejercicio para no forzar el cuerpo más de lo que se debería.

### ROCK 'N'ROLL MADRID

Por otra parte, el Cpfcmm dispone desde hoy de un stand en la Feria del Corredor, Expodeporte, del Maratón de Madrid, que se celebrará hasta mañana en el Pabellón 12 del Ifema, para dar consejos de salud orientados a la práctica deportiva en general, y a los corredores que participarán el domingo en la carrera Rock'n'Roll Maratón en particular.

El Cpfcmm, además, pondrá a disposición de los corredores el día de la prueba un servicio de fisioterapia gratuito ofrecido por fisioterapeutas voluntarios y estudiantes que atenderán a quienes lo solicite en una carpa instalada en la meta.

Según José Santos, "con esta acción los fisioterapeutas madrileños quieren recordar que la fisioterapia no es un artículo de lujo o exclusivo de deportistas profesionales, sino que se trata de

un servicio que facilita a los ciudadanos la práctica de su deporte favorito de forma segura".

En este sentido, Santos informó de que "la mayoría de las patologías que se tratan al finalizar los maratones son leves, como sobrecargas y tirones en los isquiotibiales y en los gemelos, o problemas en el cuádriceps".

"Sin embargo, para evitar incluso este tipo de dolencias proponemos, además de los cuidados que se ofrecen en los puestos intermedios y en la carpa de la meta, un plan de estiramientos y les aconsejamos que acudan a los profesionales sanitarios adecuados si las molestias persisten más de dos días después de la carrera", dijo.

Además, explicó que a todo aquel corredor que se pase por el stand del Cpfcm en la Feria del Corredor, o por la carpa el día de la carrera, se le aconsejará consumir una mezcla de carbohidratos y proteínas en el periodo posterior a la actividad física, y beber 500 miligramos de agua o zumo después de hacer el entrenamiento.

Asimismo, se le recomendará no tomar medicamentos de forma preventiva, por ejemplo analgésicos, antes de una sesión de entrenamiento, ya que pueden enmascarar los síntomas de una lesión músculoesquelética subyacente y provocar un daño mayor.

Si ya se ha producido la lesión, se le aconsejará acudir a un fisioterapeuta a ser posible durante las siguientes 24 horas tras la aparición de los síntomas, para conseguir una buena recuperación, ya que le ayudará a eliminar las sustancias tóxicas acumuladas en el músculo por medio de técnicas manuales y a disminuir el dolor por medio de técnicas electroanalgésicas.

En caso de lesión, lo recomendable, según el Cpfcm, es combinar las técnicas de fisioterapia con un descanso de, al menos, 48 horas, y con la aplicación de calor de forma indirecta, por ejemplo mediante un baño caliente. Por el contrario, desaconseja el uso de frío, para evitar el riesgo de sufrir lesiones musculares secundarias como quemaduras y acortamientos musculares.

Por último, el Cpfcm recordó a todos los aficionados al 'running' que antes de presentarse a una prueba tan exigente físicamente como puede ser un maratón, es fundamental realizarse un reconocimiento médico para tratar de detectar posibles patologías cardíacas que puedan agudizarse durante la carrera.