

DOLOR

El dolor es uno de los síndromes más incapacitante en personas de edad avanzada. Tiene muchos posibles orígenes y a menudo son de carácter crónico. Desde la Fisioterapia se puede actuar para disminuir su intensidad y el grado de incapacidad que produce.

La queja por dolor más frecuente suele provenir de patologías osteoarticulares, seguidas de las provocadas por problemas neurológicos, problemas de tipo tumoral y los de carácter psicológico, como las depresiones ocultas.

El dolor es un signo clínico que nos indica que hay algo en el organismo que no funciona bien. El dolor puede tener muchos orígenes y por supuesto, muchas intensidades y formas. Pero lo que siempre consigue el dolor es limitar nuestra funcionalidad y movilidad.

Desde la Fisioterapia existen muchos medios para conseguir que el dolor disminuya y hasta desaparezca y que sus efectos no se noten tanto.

¿Cómo puede ayudarnos el fisioterapeuta?

1. Haciéndonos practicar una actividad física adecuada a nuestras necesidades y movilizándolo todo nuestro cuerpo; así se mantiene un buen tono muscular y un buen equilibrio de fuerzas, evitando los dolores por esfuerzos, sobretodo a nivel de nuestra espalda.
2. Enseñándonos a respirar y a mantener al máximo nuestra capacidad respiratoria, que nos ayudará a relajarnos cuando el dolor nos ponga nerviosos.
3. Aplicando técnicas antiálgicas, tanto manuales como físicas, en las zonas donde tengamos dolor, tales como electroterapia, termoterapia, masaje, etc...
4. Nos hará realizar ejercicios con las manos para mantener su capacidad, tanto funcional como motriz, para evitar el entumecimiento debido al dolor.
5. Realizaremos ejercicios de estiramiento tanto del tronco como de las extremidades para evitar que nos vayamos flexionando.
6. Nos asesorará a nosotros, a nuestra familia y cuidadores sobre cómo debemos movernos para meternos y levantarnos de la cama, de la silla, de la bañera, etc.
7. Cuando nos cueste mucho movernos, él lo hará por nosotros movilizándolo al máximo nuestras extremidades, con el movimiento aliviaremos el dolor por inmovilidad, sobretodo en las articulaciones.

