

Dolor crónico - los mitos



Un escáner me dará un diagnóstico
FALSO

A pesar de que una radiografía, una tomografía computarizada o una resonancia magnética pueden ser útiles en ocasiones, hallazgos como la discopatía degenerativa, la artritis, las protuberancias y las fisuras discales son comunes en personas que no sienten dolor y no son necesariamente el motivo de su dolor.



Si duele es porque estoy provocando daño
FALSO

El nivel de dolor experimentado es a menudo un medidor poco preciso de lesión o daño tisular. Incluso si una actividad es dolorosa, no es una señal precisa de estar haciéndose daño. Un fisioterapeuta puede ayudarle a desarrollar un programa para que usted se mueva de manera segura.



Inclinarse y levantar algo hará que mi dolor de espalda empeore
FALSO

Puede ser doloroso inclinarse y levantar algo si se sufre dolor de espalda, pero desarrollar la movilidad y la fuerza para inclinarse y levantar objetos es importante. Muchos tipos de ejercicios, incluidos el entrenamiento con pesas, pueden traerle grandes beneficios.



Debería quedarme en la cama y descansar
FALSO

Retomar la movilidad y volver al trabajo resulta más beneficioso para recuperarse y prevenir la recidiva que el reposo en cama. La inmovilidad y el reposo en cama durante más de dos días nunca han demostrado ser beneficiosos.



Los analgésicos fuertes (opioides) ayudarán a controlar mi dolor
FALSO

Las soluciones que se centran en los opioides para controlar el dolor en el mejor de los casos enmascaran los problemas físicos de las personas y retrasan o impiden la recuperación y, en el peor de los casos, pueden resultar peligrosas e incluso mortales.



La cirugía es mi única oportunidad de mejorar
FALSO

La cirugía y los procedimientos de intervención tienen un papel muy limitado, si lo tienen, en el manejo del dolor lumbar. Solo alrededor del 1-5% del dolor lumbar es causado por una enfermedad o lesión grave.



Mi dolor y mi funcionalidad limitada significan que no hay nada que pueda hacer
FALSO

Las personas que catastrofizan sobre el significado del dolor quedan atrapadas en un círculo vicioso de conducta de evitación, dolor y discapacidad. Un fisioterapeuta puede ayudar a interpretar el dolor y usar el ejercicio para romper el ciclo y reducir el dolor.

El ejercicio terapéutico está incluido en todas las guías para el tratamiento del dolor crónico; consulte a su fisioterapeuta, el experto en ejercicio terapéutico



Movement for Health
World Physical Therapy Day



**World Confederation
for Physical Therapy**

www.wcpt.org