

DOLOR CRÓNICO Y EJERCICIO

El ejercicio es un tratamiento eficaz para aliviar el dolor crónico

Los fisioterapeutas tienen habilidades únicas para recomendar programas de ejercicios específicos



Los beneficios del ejercicio para el dolor crónico



Flexibilidad

Mantener la flexibilidad y el movimiento



Cardiovascular

Importante para la salud cardiovascular



Fuerza

Desarrolla y mantiene el tono muscular



Estado de ánimo

Mejora el estado de ánimo y el bienestar general



Control del dolor

Ayuda a controlar el dolor y aumenta la confianza para participar en actividades



Tomar el control

Recupere el control sobre su vida y reduzca su miedo