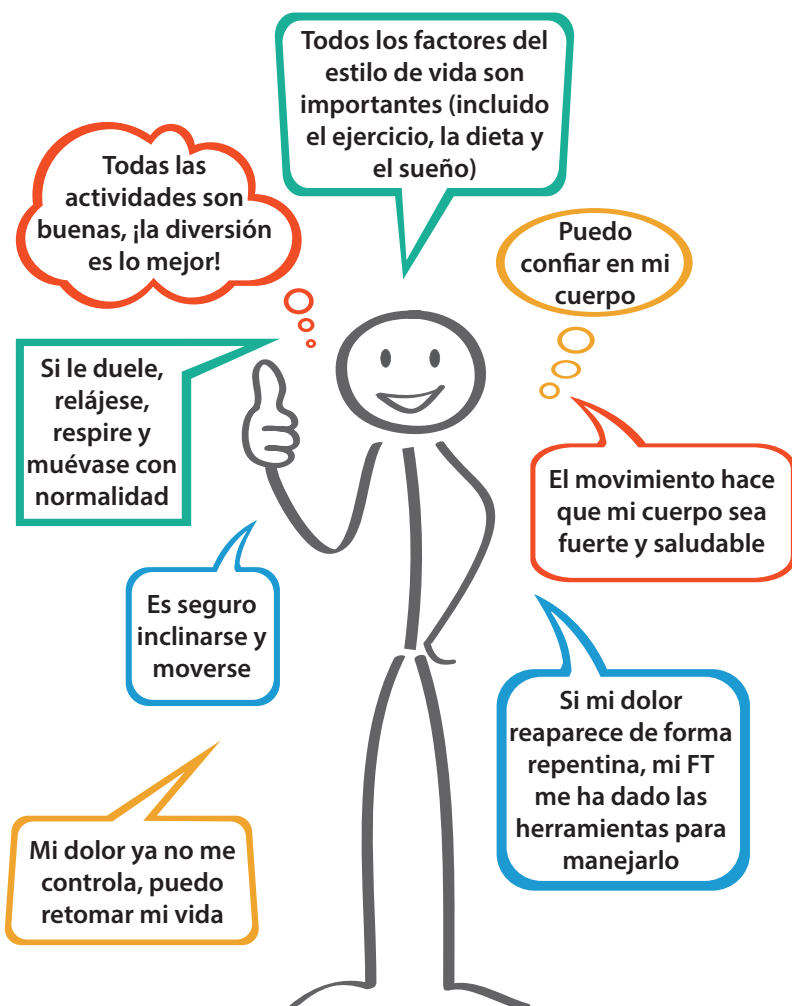


Tome el control sobre el dolor

Los fisioterapeutas trabajan con las personas para ayudarlas a controlar su dolor utilizando varias herramientas, entre ellas, la educación sobre el dolor, estrategias de afrontamiento, resolución de problemas, actividades de estimulación, higiene del sueño y relajación.

Comprender y tomar el control



Interpretación del dolor

- Las personas con creencias negativas sobre su dolor presentan niveles más altos de intensidad del dolor y discapacidad.
- Las personas con creencias positivas sobre el dolor tienen actitudes que influyen positivamente en el pronóstico.
- Las personas con dolor musculoesquelético a menudo ven su cuerpo como una estructura frágil o vulnerable que es fácil de (re)lesionar.
- Las personas que atribuyen su dolor a una causa estructural tienen más probabilidades de sufrir niveles más altos de discapacidad y malas expectativas de recuperación.

Los fisioterapeutas le ayudarán a comprender cómo el dolor es un sistema de alarma diseñado de tal forma que a menudo se desencadena muy fácilmente con el dolor crónico.

Le ayudarán a reducir el temor asociado al dolor y explorarán estrategias a largo plazo para crear confianza a través de la participación en actividades evadidas que son amenazantes o dolorosas para recuperar el control.



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