

MOVIMIENTO

El movimiento puede ser una forma de medicina para las personas con dolor. Encontrar el tipo de movimiento que le funcione puede llevarle tanto tiempo como encontrar el medicamento adecuado. Del mismo modo, cuando se utiliza el movimiento como terapia, tanto el número de veces al día como la cantidad de tiempo que se pasa moviéndose son importantes. No tiene por qué recurrir a las mismas actividades todos los días; ¡anímese a probar nuevos tipos de movimiento!

Ya sea bailando al ritmo de la radio mientras se deshace de la rigidez por la mañana, limpiando la casa o paseando al perro, cualquiera de estas actividades puede contribuir a un mejor control del dolor.

Un buen plan de movimiento debe incluir entre 3 y 4 tipos principales de ejercicio:

- un ejercicio "bueno para la salud" (caminar, montar en bicicleta, nadar)
- Relajación, movimiento consciente y estiramientos (por ejemplo, yoga, tai chi o Feldenkrais)
- Fuerza y acondicionamiento para desarrollar músculos
- Equilibrio y agilidad

Es mejor fraccionar los movimientos a lo largo del día que hacerlos en una sola sesión más larga (por ejemplo, camine durante 10 minutos tres veces al día en lugar de caminar 30 minutos de una sola vez).

SUPERAR LOS OBSTÁCULOS MENTALES Y EMOCIONALES PARA HACER EJERCICIO

- Intente no enfocarse en su movilidad o en su estado de dolor. En lugar de preocuparse por lo que no puede hacer, concéntrese en encontrar actividades que disfrute.
- Pruebe nuevas actividades - puede que se sorprenda de cuáles le gustan.
- ¡Recompénsese cuando haga un esfuerzo para hacer ejercicio!

¿Y SI ME DUELE AL MOVERME?

- A veces el dolor puede obstaculizar el movimiento y el ejercicio. A veces respondemos al dolor de la siguiente forma:
- Dejando de movernos ("haciendo menos").
- Moviéndonos de forma diferente ("tensarse").
- Moviéndonos en exceso ("excederse").
- Encuentre su punto de referencia - la cantidad de actividad que puede realizar sin que aumente el dolor. Sea conservador al empezar con cualquier movimiento nuevo.

- Muévase hasta llegar al "borde" del dolor o de la sensación de estiramiento/fatiga muscular.
- Mantenga una respiración tranquila y uniforme, reduzca la tensión corporal y controle el dolor sin reaccionar negativamente.
- Desafíese a sí mismo y vaya poco a poco; ¡con aumentar su movimiento unos minutos o un 5-10% más por semana es suficiente!

SI QUIERE PROBAR ALGO NUEVO, PUEDE EMPEZAR CON LO SIGUIENTE:

- Comience con una actividad que le guste y mantenga un ritmo moderado y unos objetivos manejables.
- Haga que el movimiento forme parte de su vida diaria. Planifique hacer ejercicio cada día o téngalo como objetivo.
- ¡No se rinda!
- Escriba sus motivos para hacer ejercicio y una lista de objetivos, y colóquelos en algún lugar visible.
- Únase a un grupo y haga ejercicio con amigos: ¡el ejercicio en grupo aumenta de forma natural la motivación!
- Espere altibajos. No se desanime si se salta algunos días o incluso algunas semanas. Es normal si esto sucede. Simplemente empiece de nuevo y recupere lentamente su antiguo impulso.

RECURSOS

- [Serie de movimientos moderados en casa de Pain BC: Movimiento guiado para personas con dolor](#)
- [LivePlanBe - Sección sobre terapias y técnicas mente-cuerpo](#)



Este programa recibe financiamiento del Gobierno de Canadá. Las opiniones expresadas en este programa no representan necesariamente las opiniones de Health Canada.