

EJERCICIOS PARA ALIVIAR LA FIBROMIALGIA

La actividad física regular y adaptada puede ayudar a reducir el dolor, la fatiga, mejorar el sueño, el estado de ánimo y la calidad de vida.

1 RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA



Acuéstese cómodo, una mano en el pecho y otra en el abdomen. Inhale por la nariz y exhale lentamente por la boca.

⌚ 5 - 10 min

Diario

2 ESTIRAMIENTO DE CUELLO

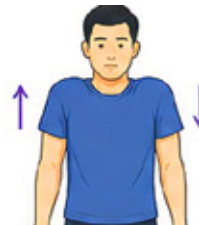


Incline suavemente la cabeza hacia un lado, llevando la oreja hacia el hombro. Mantenga y cambie de lado.

⌚ 15 - 20 seg. por lado

2 veces

3 MOVILIDAD DE HOMBROS



Eleve los hombros hacia las orejas, mantenga unos segundos y luego bájelos lentamente. Repita.

⌚ 10 repeticiones

2 series

4 ESTIRAMIENTO DE PECHO EN MARCO DE PUERTA



Apoye los antebrazos en el marco de la puerta y dé un paso al frente para estirar ligeramente el pecho.

⌚ 20 - 30 segundos

2 veces

5 GATO - VACA



En posición de cuadrupedia, arquee la espalda hacia arriba (gato) y luego hacia abajo (vaca). Movimiento suave y rítmico.

⌚ 10 repeticiones

2 series

6 ESTIRAMIENTO DE ESPALDA BAJA



Acuéstese boca arriba, lleve ambas rodillas al pecho y abrace. Mantenga la posición y respire profundo.

⌚ 20 - 30 segundos

2 veces

7 ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES



Sentado, estire una pierna y lleve el torso hacia adelante suavemente. Mantenga y cambie de pierna.

⌚ 20 - 30 seg. por pierna

2 veces

8 EJERCICIO DE BAJO IMPACTO



Caminar a paso cómodo ayuda a reducir el dolor y la fatiga, mejora el estado de ánimo y la resistencia.

⌚ 20 - 30 min

Diario

9 FORTALECIMIENTO SUAVE DE PIERNAS



Apóyese en la pared y deslice la espalda hacia abajo hasta una posición cómoda. Mantenga y vuelva a subir lentamente.

⌚ 8 - 12 repeticiones

2 series

10 RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTO FINAL



Realice estiramientos suaves de todo el cuerpo y respire profundo para relajar la mente y el cuerpo.

⌚ 5 - 10 min

Diario

RECOMENDACIONES GENERALES



Use calzado cómodo y ropa adecuada.



Manténgase hidratado.



Sea constante, la regularidad hace la diferencia.



Escuche a su cuerpo, no realice movimientos que aumenten el dolor.



Priorice un buen descanso y sueño reparador.

PHC
Pharmed Corporation