

Guía de inicio

ENTIENDE TU DOLOR.
MUÉVETE PARA CAMBIARLO
Y LIBRARTE DE ÉL



Arbola

Fisioterapia y movimiento

¿Por qué te interesa leer esta guía?

Cuando me preguntáis por la sesión de fisioterapia, habitualmente esperáis **terapia manual** que alivie vuestro malestar e incluso os arregle el problema con el que acudís. En muchos casos, se ha inculcado también, hacer este tipo de terapia de forma preventiva.

Sin embargo, con la información de la que disponemos hoy en día, gracias a la neurociencia y la biología básica, esto ha cambiado.

Sabemos que ésta cultura de acudir al fisio (o cualquier otro ritual terapéutico convencional o alternativo) a que me arregle, a mantener mi estado o a prevenir, puede causar más dolor y otros síntomas, que librarte de él.

Los beneficios de las terapias pasivas son diversos, pero no arreglan nada, solo modifican la percepción de amenaza-seguridad.

Si tienes dolor, ya sea por daño o no, hay otras alternativas más eficaces y te lo cuento en esta guía.

A través del conocimiento, el movimiento y la fisioterapia, pero desde otra perspectiva, **podemos aprender a tomar mejores decisiones en relación a lo que nos ocurre, cómo usar las terapias y cómo salir de las situaciones de malestar.**

Eso sí, este documento es una guía muy básica para abrir nuevos caminos, nada más. No es un manual de instrucciones, es el comienzo de un nuevo aprendizaje para deshacerse del dolor y crear calidad de vida.

Déjame mostrarte lo que puedes hacer por ti.

Elena.

Índice

1. Conocer para elegir: diferencias entre la fisioterapia pasiva vs la fisioterapia del conocimiento-movimiento	04
La fisioterapia pasiva	04
La fisioterapia del conocimiento-movimiento	04
Plantéate, ¿Qué realidad quieres vivir?	05
2. Conoce lo básico del dolor: ¿Qué puedes hacer?	06
La percepción del dolor	07
¿Qué hago si tengo dolor?	09
3. ¿Cómo puedo ayudarte?	10
Contacta conmigo	

1

Conocer para elegir

Diferencias entre la fisioterapia pasiva vs la fisioterapia del conocimiento-movimiento

Vamos a descubrir a qué me refiero con fisioterapia pasiva y sus beneficios y por otro lado, cuál es la diferencia con una fisioterapia basada en conocimiento y movimiento. ¡Empezamos!

La fisioterapia pasiva

La fisioterapia pasiva, en mi caso, las técnicas manuales, tienen sus **beneficios cuando tenemos dolor u otros síntomas**, aunque son **diferentes** a los que se le asocian normalmente y sus motivos también.

Además, su efecto es limitado, a **corto plazo** y con la desventaja de que tiene **“efectos secundarios”**. El efecto secundario a tener en cuenta, es la **dependencia** de la terapia para obtener la recompensa. Es decir, tú organismo te propone dolor, u otros síntomas, para obtener la recompensa del alivio del dolor.

Este sistema de recompensa puedes aplicarlo a **cualquier terapia** convencional o alternativa que se necesite recibir para librarse del síntoma de forma recurrente o persistente en el tiempo.

Pero como te decía, sí que existen posibles beneficios al recibir técnicas manuales:

- **Reduce el dolor (modulación analgésica endógena):** La terapia manual puede estimular nuestra “farmacia interna”, liberando sustancias como dopamina, serotonina, opioides y vías dopaminérgicas.
- **Reorganización somatoperceptual y discriminación de estímulos nocivos y seguros:** Mejora el sentido de la propiedad del cuerpo.
- **Respuestas afectivas y cognitivas** que reducen o desactivan la percepción de amenaza y, por tanto, el dolor.
- **Tixotropía:** Los tejidos blandos cuando son manipulados, se comportan de forma similar a la miel. Notamos la ligereza en los tejidos que estaban más duros, y por tanto: sensación de alivio, fluidez... La duración aproximada de estos efectos es de 24-72 horas. Sin movimiento después, vuelven a su estado anterior.
- **Efecto placebo:** cuando el ritual terapéutico **cumple con tus expectativas o creencias**, obtienes el efecto esperado. Es **fisiológico**. Con cualquier tipo de terapia o ritual puedes obtener este efecto.

La fisioterapia del conocimiento-movimiento

Una vez bien definida la fisioterapia pasiva, vamos a hablar de cómo se corresponde la fisioterapia del conocimiento-movimiento con lo que hemos hablado y sus beneficios.

El **movimiento** nos proporciona los **mismos beneficios** que la terapia manual, pero de otra forma.

¿Cómo es posible? Para ello es necesario explorar, exponerse, autorregularse e ir adaptándose. De forma habitual, **a medio y largo plazo, el efecto del movimiento es mayor y perdura en el tiempo**. Además, mejoramos nuestras habilidades y autoeficacia.

Respecto al movimiento, hay una cuestión importante a transformar en nuestra sociedad y es **desvincularlo del ejercicio. Son cosas diferentes**. Moverse es una necesidad básica, libre de pautas, en una dirección, dependiendo de la situación. Hacer ejercicio, es repetir movimientos pautados para alcanzar un objetivo.

Por otro lado, hablemos de los **beneficios del conocimiento**.

Sabemos que los beneficios del conocimiento son más eficaces, sobre todo, **para librarse de los dolores recurrentes y persistentes. No tiene efectos secundarios porque no es una terapia, es un aprendizaje**. Una vez integrado en tu vida, sus beneficios son continuados a lo largo del tiempo, para ese dolor y ante otros dolores, síntomas y situaciones de malestar que nos aparecen a lo largo de la vida.

¿Y de dónde sale este conocimiento? La biología nos lo da. **Conocer los conceptos básicos de nuestro organismo, transformar y cambiar otros** (aprendidos de la cultura basada en la información incompleta que disponíamos antes) y hacerlos propios. Así creamos la base para establecer **el nuevo aprendizaje**.

Con la base de “sabernos organismo”, explorando las posibilidades de movimiento y atención para adaptarlas a las situaciones, podemos asentar una percepción del dolor más funcional. Aprender a adaptarnos mejor en situaciones de lesión-daño o incluso librarnos del dolor cuando no es de utilidad, cuando no está cumpliendo con su función.

¿Qué te parece?

Plantéate, ¿Qué realidad quieres vivir?

- Por un lado, puedes elegir las terapias pasivas convencionales, que te darán satisfacción a corto plazo, pero podrías **depender de ellas para sentirte mejor**, constantemente.
- Aprender otra vía que te cambia la vida a través del conocimiento y movimiento: satisfacción a medio-largo plazo (a veces, a corto plazo también), autonomía y autoeficacia. **Sin dependencias y con mayor calidad de vida**.

Por supuesto, esto no quiere decir que dejemos de usar las terapias pasivas. Puedes recurrir a ellas siempre que quieras, pero no como solución o necesidad, si no como facilitadoras del proceso activo o simplemente por placer.

2 Conocer lo básico del dolor ¿Qué puedes hacer?

Lo primero, es muy importante **diferenciar el dolor del daño**.

Daño: El daño es cuando nos lesionamos, cuando algo se rompe.

Dolor: El dolor es una percepción de alerta-protección.

Una vez que diferenciamos, lo natural sería que dolor y daño vayan asociados. **El dolor existe para protegernos ante un daño o posibilidad de sufrirlo**. Por ejemplo: una fractura o acercar la mano al fuego.

Sin embargo, **la mayoría de las veces, dolor y daño no tienen relación ni proporción**.

Por ejemplo, puede no haber dolor ante un daño (en internet puedes buscar multitud de historias en las que la **supervivencia** estaba por encima de todo y el dolor no era útil. P.ej: Julia Popova, amputados en la primera guerra mundial, impactos de bala o personas con balas alojadas en su cuerpo durante décadas...) o hay **dolores muy limitantes sin daño** alguno (por ejemplo: el dolor fantasma).

¿Quieres saber por qué ocurre?

La percepción del dolor

La percepción del dolor ocurre de forma totalmente **involuntaria**, como el respirar. Que ocurra en el cerebro, no significa que participemos de ello, al contrario.

Lo que ocurre es que, nuestras **células** (en este caso las neuronas, las células del sistema nervioso) **procesan la información y estímulos** procedentes de todo nuestro organismo (en forma de señales químicas o eléctricas).

En el cerebro, evalúan toda esa información, junto a la que está almacenada y si llegan a la conclusión de que puede haber **peligro**, sea objetivo o no, aparece dolor (u otros síntomas y sensaciones desagradables) en nuestra conciencia. Esta es la forma que tiene nuestro cuerpo de protegernos y hacer **una propuesta para que hagamos algo al respecto**, ante esa situación.

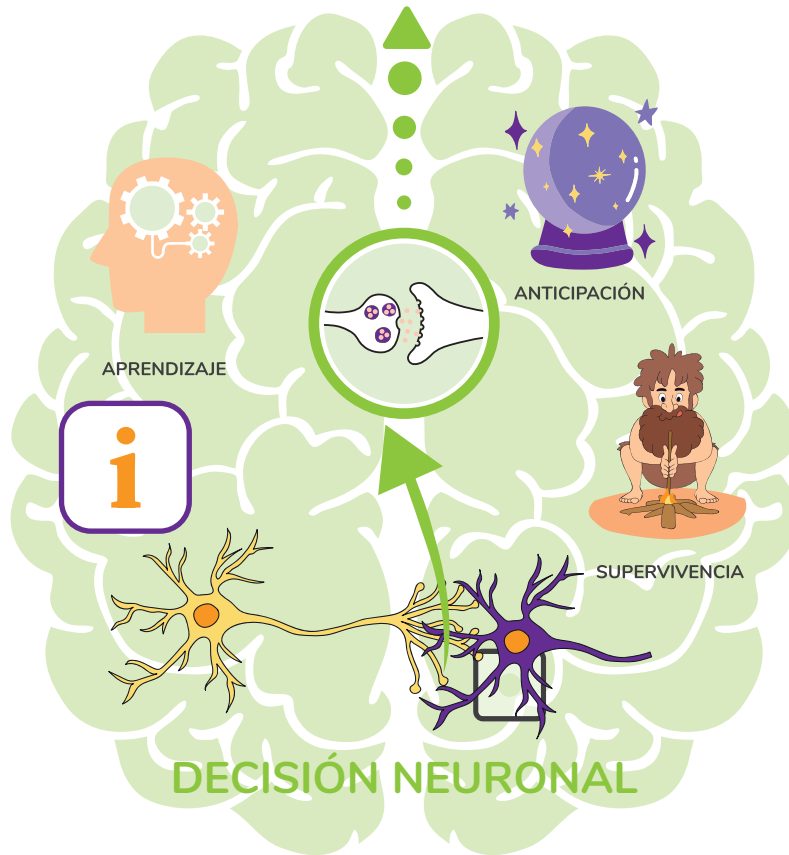
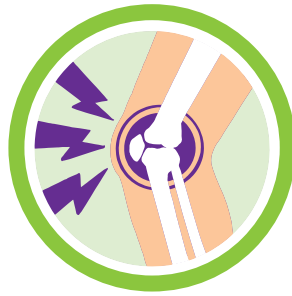
Por tanto, es una **decisión neuronal**. Depende de **múltiples factores biopsicosociales**, de la **interpretación de la realidad** por parte de nuestro sistema neuroinmune, nuestro sistema de alerta-protección.

“El dolor no depende de lo que está sucediendo en los tejidos. El dolor depende de lo que el cerebro piensa que está sucediendo en los tejidos.” Lorimer Moseley”

La percepción del dolor

CONCIENCIA

Solo nos damos cuenta de que nos duele u otros síntomas. Y para ello, nuestro organismo ha hecho en cuestión de milisegundos, un procesamiento muy complejo.



Cuello
Cabeza
Codos
Antebrazo
Mano
Dedos
Pulgar
Ojos
Nariz
Cara
Labios
Dientes
Encías
Lengua

Genitales

CORTEZA SOMATOSENSORIAL Y MOTORA

Tronco
Rodillas
Dedos de los pies

Hombro
Codos
Muñecas
Dedos
Pulgar
Cuello
Frente
Ojos
Cara
Labios
Mandíbula
Mandíbula
Faringe



LOS SENTIDOS E INTEROCEPCIÓN

¿Y en qué se basan las neuronas para tomar decisiones?

En lo que ya conocen (pasado)	En el presente	En el presente cercano (futuro)
La idea que tiene de sistema vivo que somos, nuestra genética, historia y experiencias personales.	Nuestra interacción con el entorno: ESTÍMULOS del momento de todos nuestros sentidos (pongamos o no nuestra atención en ellos) y el CONTEXTO	Basándose en todo lo anterior, interpretan la realidad.
Entorno habitual, información y experiencias ajenas: de la cultura y sociedad correspondiente, profesionales, internet, televisión, familia, amistades...	Nuestro estado interior del momento y en relación con esa situación	Valoran las opciones posibles y se anticipan por instinto de supervivencia, para “protegernos mejor”.

“Si hay daño o posibilidad de él e incluso ante la duda, aparece el dolor en nuestra consciencia”

Por tanto, el dolor es de vital importancia como **alarma** cuando nos dañamos o nos vamos a dañar.

Sin embargo, por anticipación, información o aprendizaje erróneo, interpretación de la realidad y por pura estadística (las neuronas toman billones de decisiones diarias) también **pueden equivocarse** en su evaluación de amenaza de daño.

Por eso, el dolor puede estar cumpliendo con su **función biológica o ser un error de evaluación** y por tanto, estar sintiéndolo sin función. Cuando un dolor no tiene función, no nos sirve para nada, incluso nos limita, entonces es el momento de retirarle la atención y librarnos de él.

Es importante tener en cuenta también, que el **dolor se puede aprender**, convertirse en un suplicio persistente, porque nuestro sistema de protección cree que así nos está protegiendo cada vez mejor.

Si es tu caso, no te preocupes, estos dolores persistentes **se pueden desaprender**. Es como si se hubiera instalado un programa de dolor y sus actualizaciones. Se pueden desinstalar del sistema porque ya sabemos que no nos sirven.

¿Qué hago si tengo dolor?

Saber qué ocurre:

1. Descartar daño:

- **Si hay daño:** es necesario darle tiempo al proceso de curación, remodelación y readaptación. Este es variable según el grado y tipo de tejido lesionado. Sin embargo, mientras tanto, se pueden ir haciendo muchas cosas para tu recuperación. Conocer tu proceso, imaginaria motora y adaptación del movimiento dentro de las posibilidades del momento.
- **Si no hay daño:** nos aseguramos de que no tiene función y podemos empezar a deshacernos de él, sin dudar.

2. Conocer qué puede estar pasando para que salten las alarmas sin motivo.

- Obtener **la información** adecuada y hacerla propia: conocer los conceptos neurobiológicos y comprender el propio proceso (reparación de tejidos, adaptaciones, aprendizaje y desaprendizaje del dolor, bucles, copia eferente...), desenfocar o cambiar la información fragilizante, mitos y algunas creencias, por otras más ajustadas a la realidad.

-Ante un **daño**, en vez de guardar reposo y limitarse al máximo, se puede trabajar la imaginaria motora, moverse desde otras perspectivas y mantenerse activa, dentro de las posibilidades que se presentan, respetando los procesos biológicos.

-Ante el **dolor sin daño**, en vez de buscar causas que justifiquen el dolor, tenemos que rebatirlas con argumentos de peso.

Los **dolores persistentes o recurrentes** (evolución de más de 6 meses aproximadamente, según el tipo de tejido) en su mayoría, ocurren por aprendizaje, los tiempos biológicos de reparación y readaptación de los tejidos tienen que haber finalizado y el dolor ya no tiene función, es prescindible. Así que, se pueden desaprender.

- Observar cómo está reaccionando tu **sistema de alerta-protección** para **autorregularse** y facilitar las estrategias de **adaptación** adecuadas en cada momento.

Pasar a la acción

- **Elige dónde enfocas tu atención.** Centrarte en lo que puedes hacer, aumenta lo que puedes hacer. Centrarte en controlar, reprimir, evitar, gestionar, rumiar, justificar el dolor, hace que este se perpetúe e incluso aumente.
- **Movimiento:** a tu ritmo, con confianza y curiosidad ¿cómo lo hago? Con exploración activa.

“Tomar decisiones interiorizando calma,
confianza y seguridad”

3 ¿Cómo puedo ayudarte?

Proporcionándote información acerca de cómo funciona nuestro sistema de alerta-protección y qué es lo que te está ocurriendo

Mostrarte diversas herramientas y posibilidades para que explores y encuentres tus propias estrategias de adaptación al movimiento, autorregulación y pasar a la acción.

Facilitar todo lo anterior con fisioterapia, dependiendo de la situación del momento.

El símil del árbol que ves a continuación es la representación artística de **cómo tratamos el daño y el dolor en ARBOLA**, y como organismos vivos que somos, **tenemos que entendernos para poder librarnos del dolor y readaptarnos a la vida.**



Estrategias de
ADAPTACIÓN

Proceso de
AUTORREGULACIÓN

Semilla de
CONOCIMIENTO

Libros recomendados

Si quieres profundizar en el conocimiento del dolor y el movimiento, te recomiendo las siguientes lecturas:

- Síntomas sin explicación médica. Sapiens ma non troppo. Arturo Goicoechea
- Explicando el dolor. Lorimer Moseley · David Butler
- El libro que tu cerebro no quiere leer. David del Rosario
- Camina, salta, baila. Muévete más y vive mejor. Roberto Sánchez

Recupera el hábito de sentirte bien y crea calidad de vida

Contacta conmigo

Elena Sáez Eguren
Fisioterapeuta nº Col. 2192

Centro Arbola:
Bruno Villareal Kalea 10, bajo, 01012 · VITORIA-GASTEIZ

 647 15 60 59
www.arbolafisioterapia.com

Copyright

Para la reproducción total o parcial del contenido de este documento o su divulgación,
solicitarlo previamente por email: elenasaezfsioterapia@gmail.com
Gracias.

Queda prohibida su comercialización.



Arbola

Fisioterapia y movimiento

www.arbolafisioterapia.com