EL MITO DEL REPOSO ABSOLUTO

POR QUÉ MOVERSE SUELE SER EL MEJOR TRATAMIENTO

ANTES => Ante el dolor músculo esquelético se recomendaba el reposo absoluto.

Se ha demostrado que es contraproducente porque puede producir adaptaciones negativas:

- Menos fuerza muscular
- Baja capacidad cardiovascular
- Disminuye la movilidad articular
- Más sensación de incapacidad

El reposo es una medida puntual y limitada en el tiempo



ACTUALMENTE => La recuperación se beneficia más de una carga progresiva y del ejercicio terapéutico que de la inmovilización prolongada.

La clave es encontrar la dosis adecuada de esfuerzo que permita estimular la recuperación sin provocar una sobrecarga excesiva



PROMOVER LA CULTURA BASADA EN EL MOVIMIENTO ES FUNDAMENTAL EN LA MEJORA DE LOS SÍNTOMAS