

# ¿Por qué soportas el dolor?

## Fisioterapia y ejercicio dirigido como solución.

■ **Jonatan Martínez**  
Fisioterapeuta

La gran mayoría de las patologías físicas que ocasionan dolor, limitación y molestias en nuestra vida cotidiana y/o laboral son causadas por unos malos hábitos posturales y por la realización de tareas repetitivas. La solución más eficaz y más rápida es acudir al FISIOTERAPEUTA que, a través de una valoración funcional, determinará cuál es la causa del dolor para trabajar sobre ésta.

Muchas personas aguantan y aguantan el dolor divagando y dilatando la búsqueda de una solución. Por otro lado, otras lo soportan hasta que no pueden más. En ese momento, empiezan a acudir a consultas médicas en las que se les ofrece una solución de los síntomas a base

de medicación que solo alivia momentáneamente esos dolores. Tras largas listas de espera, un especialista les da una solución similar a un problema que, entonces, ya se ha convertido en crónico.

Para resolver el problema cuanto antes y de manera definitiva, lo más adecuado es ponerse en manos de un fisioterapeuta titulado. Este profesional de la salud utiliza en los tratamientos diferentes técnicas, principalmente terapias

manuales a través de masajes, estiramientos y movilizaciones, así como otras complementarias como electroterapia y termoterapia.

Este sería un tratamiento de fisioterapia convencional. No obstante, para una recuperación total, es recomendable realizar una serie de ejercicios dirigidos para que la lesión se resuelva completamente sin opciones a recaídas.

El fisioterapeuta, además, realizará un diagnóstico de

La mayoría de las patologías físicas que ocasionan dolor, en nuestras vida cotidiana o laboral son causadas por malos hábitos posturales.



las razones que provocaron la lesión y, por lo tanto, el dolor. En la mayoría de los casos, las causas residen en malos hábitos posturales, actividades excesivamente sedentarias y tareas repetitivas.

Como todos somos susceptibles de sufrir una lesión y dolor, deberíamos realizar -como trabajo preventivo- ejercicio dirigido por un especialista de forma

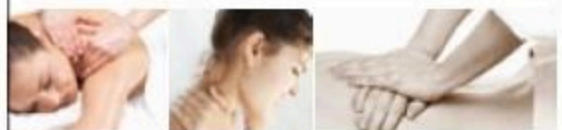
habitual para realizar un mantenimiento de nuestro cuerpo. Pongamos un ejemplo. Si tenemos un coche, aunque sea de gama alta, si no le realizamos un debido mantenimiento (por ejemplo, los cambios de aceite) este se va a averiar. Así que, si hasta las mejores tecnologías necesitan un mantenimiento, ¿por qué no cuidamos un poco mejor nuestros cuerpos?



Manuel de Castro, 7 Vigo Tfno.: 986 126 667  
[www.ximnasiosaudededeporte.es](http://www.ximnasiosaudededeporte.es)



**Lence & Martínez**  
CENTRO DE FISIOTERAPIA



Martin Echegaray, 2 bajo esquina Florida - Tel: 986 230 798  
[www.fisioterapiavenceymartinez.es](http://www.fisioterapiavenceymartinez.es)