

# *MÁS* movimiento, *MENOS* sufrimiento

---

El poder de la fisioterapia  
para cuidar tu salud



**ALEIX  
GUSART  
TRUJILLO**

@tufisiotemueve

# *MÁS* movimiento, *MENOS* sufrimiento

El poder de la fisioterapia  
para cuidar tu salud



ALEIX GUSART TRUJILLO  
@tufisiotemueve

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Aleix Gusart Trujillo, 2024  
@tufisiotemueve

© Editorial Planeta, S. A., 2024  
Lunweg es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.  
Avenida Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona  
Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 17 - 28027 Madrid  
[lunweg@lunweg.com](mailto:lunweg@lunweg.com)  
[www.lunweg.com](http://www.lunweg.com)  
[www.instagram.com/lunweg](http://www.instagram.com/lunweg)  
[www.facebook.com/lunweg](http://www.facebook.com/lunweg)  
[www.twitter.com/Lunweglibros](http://www.twitter.com/Lunweglibros)

Diseño y maquetación: Lunweg, 2024  
© de las fotografías del interior y de la cubierta: Marc de la Cruz Moltó

Primera edición: enero de 2024  
ISBN: 978-84-19875-25-9  
Depósito legal: B. 17.557-2023  
Impresión y encuadernación: Talleres Gráficos Soler  
Impreso en España – Printed in Spain

La información incluida en este libro es solo para fines educativos. No se pretende ser un sustituto del consejo médico profesional. El lector siempre debe consultar a su profesional de atención médica para determinar la idoneidad de la información para su propia situación o si tienen alguna pregunta con respecto a una condición médica o plan de tratamiento.

Leer la información de este libro no constituye una relación médico-paciente. Las declaraciones en este libro no pretenden diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad. El autor y el editor declinan expresamente cualquier responsabilidad por cualquier efecto adverso que pueda resultar del uso o aplicación de la información contenida en este libro.



# ÍNDICE

## ■ ¿QUIÉN SOY? | 6

### PARTE 1

#### ■ ANTES DE EMPEZAR | 8

¿Qué encontrarás en este libro? 9

Material necesario 12

Glosario 13

### PARTE 2

#### ■ LAS TRES CAUSAS MÁS COMUNES DE LESIÓN Y DOLOR | 14

Tres dolores principales que afectan a todo el cuerpo 15

Dolores más comunes 17

### PARTE 3

#### ■ ZONA A ZONA | 22

Dolores focalizados 23

#### **Cervical** 24

Dolor cervical inespecífico y contractura cervical 25

✦ Programa de ejercicios 26

Hernia de disco cervical, estenosis cervical, radiculopatía y síndrome de salida torácica 38

✦ Programa de ejercicios 40

#### **Lumbar** 44

Dolor en la articulación sacroilíaca, dolor lumbar asociado a una contractura muscular y espondilolistesis o espondilosis 46

✦ Programa de ejercicios 50

Ciática, hernia de disco lumbar y estenosis lumbar 66

✦ Programa de ejercicios 68

#### **Hombro** 74

Tendinitis o rotura del manguito rotador 75

✦ Programa de ejercicios 76

Inestabilidad e hipermovilidad del hombro 88

✦ Programa de ejercicios 90

Hombro congelado 95

✦ Programa de ejercicios 97

## **Codo** 102

Codo de tenista (epicondilitis) 103

✦ *Programa de ejercicios* 104

Codo de golfista (epicondilitis medial o epitrocleitis) 109

✦ *Programa de ejercicios* 110

## **Muñeca** 114

Síndrome del túnel carpiano 115

✦ *Programa de ejercicios* 117

## **Cadera** 120

Trocanteritis o bursitis de cadera, osteoartritis de cadera, pinzamiento femoroacetabular, rotura del labrum y tendinopatía glútea 122

✦ *Programa de ejercicios* 126

## **Rodilla** 134

Inestabilidad de rodilla, desgarramiento de menisco y rotura de ligamentos 135

✦ *Programa de ejercicios* 139

Osteoartritis/artrosis de rodilla 147

✦ *Programa de ejercicios* 148

## **Tobillo y pie** 152

Dolor en la pantorrilla y en el tendón de Aquiles 153

✦ *Programa de ejercicios* 155

Esguince de tobillo 161

✦ *Programa de ejercicios* 163

Fascitis plantar, espolón calcáneo y dolor inespecífico en la planta del pie 168

✦ *Programa de ejercicios* 171

## **PARTE 4**

### **LA IMPORTANCIA DEL**

#### **DESCANSO** | 176

El descanso, el ejercicio olvidado 177

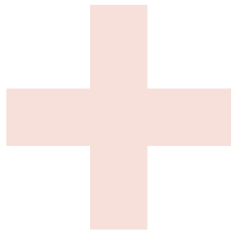
#### **REFERENCIAS** | 182

#### **AGRADECIMIENTOS + REGALO** | 191

PARTE

1

*ANTES*  
de  
empezar



# I ¿Qué encontrarás en este libro?

## Una breve introducción

He escrito *Más movimiento, menos sufrimiento* para poner a tu alcance estrategias y herramientas con las que aliviar el dolor y curar lesiones. Te explicaré en qué consisten varias lesiones comunes en diferentes zonas del cuerpo para que aprendas a identificar y describir lo que te ocurre. Repasaremos los síntomas más habituales y veremos la explicación anatómica a por qué se producen. En menos de lo que piensas habrás entrado en confianza con tus músculos y huesos.

Conocer cómo funciona tu cuerpo y dar palabras a los síntomas de dolor, tensión o entumecimiento te ayudará a comprender mejor lo que le ocurre cuando nos lesionamos. Si en algún momento te pierdes en el contenido más técnico, no te preocupes: en la página 13 encontrarás un glosario. Puedes acudir a él todas las veces que necesites.

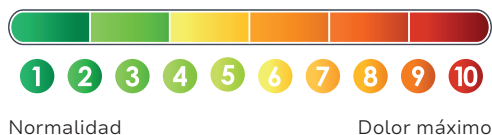
Si navegas por el índice encontrarás capítulos dedicados a diferentes zonas del cuerpo, y en cada uno de ellos podrás leer

una introducción teórica de sus dolores más comunes. Entenderlo te ayudará con lo que viene después que, si me conoces, ya sabes que tiene que ver con moverse. Te ofreceré una serie de ejercicios recomendados para empezar a aliviar tu dolor, junto a una guía para que sepas cómo sumarlos a tu rutina. Te indicaré la forma de realizarlos, la periodicidad, el orden y las condiciones que tienes que tener en cuenta para poder ejercitarte sin poner en riesgo la zona. Como sabes, mi vocación es mejorar tu calidad de vida y para eso es fundamental que tu salud nunca se comprometa.

En total, encontrarás más de 15 programas con sus respectivas fases de tratamiento: cada ejercicio incluye fotos para que puedas llevarlo a cabo sin problemas. En este viaje, pasaremos desde las zonas lumbar y cervical por el hombro, el codo y la muñeca y desde la cadera a la rodilla, el tobillo y el pie.

Es importante poder explicar en qué zona y en qué condiciones notamos una lesión y también tener herramientas para

comunicar el grado de dolor. Para medirlo, en este libro usaremos una escala del 1 al 10, en la que el 1 representa la ausencia de dolor y el 10 es el grado más alto que podemos sentir.



En algunos ejercicios, te indicaré que tengas más cuidado o que no pases a la siguiente fase si sigues notando cierto grado de dolor. Esta escala numérica te ayudará a entender a qué intensidad me refiero.

## ¿Qué ejercicios vamos a hacer?

En mi formación como fisioterapeuta he conocido diferentes tipos de ejercicios que nos pueden ayudar a tratar una lesión dolorosa e incluso incapacitante. La buena noticia es que, con la guía adecuada, gran parte de ellos pueden realizarse desde casa. Serán los que utilizemos a lo largo del libro. Vamos a conocerlos.

### **Automasajes de tejidos blandos con pelota de lacrosse o rodillo de espuma**

En nuestro cuerpo, los tejidos blandos son músculos, tendones, ligamentos y otros tejidos. Al masajearlos con una pelota de lacrosse o un rodillo de espuma, cambiamos la presión a la que están sometidos y eso nos puede ayudar a aliviar

el dolor y mejorar el rango de movimiento. En palabras más técnicas, esta mejoría sucede porque la presión llega a los músculos tensos y a la fascia, un tejido delgado que rodea y conecta los músculos. Si la fascia está demasiado tensa, restringe el movimiento y causa dolor. Al masajearla con lo que en fisioterapia llamamos «autoliberación miofascial» (ALM) o, en inglés, «self-myofascial release» (SMR), liberamos esa tensión excesiva, soltamos el dolor y recuperamos movilidad.

A pesar de su aparente simpleza, la ALM es un método que se ha demostrado muy útil. En 2009, una revisión de 11 estudios confirmó que esta técnica fue eficaz para reducir el dolor y mejorar la funcionalidad en personas con dolor de cuello crónico. Un año más tarde, otra revisión mostró un éxito similar en personas con dolor lumbar crónico. En ambos casos, los pacientes usaron para sus ejercicios una pelota de lacrosse o un foam roller (rodillo de espuma). Para el dolor de cuello, la hacían rodar sobre la parte superior de la espalda, el cuello y los hombros; para el dolor lumbar realizaban un ejercicio similar sobre la parte inferior de la espalda, las caderas y los isquiotibiales. Nada que tú no puedas hacer en casa.

Aunque estos automasajes se consideran seguros para la mayoría de las personas, es importante comenzar lentamente y aumentar de forma gradual la presión a medida que te sientas más cómodo.<sup>1</sup>



## **Estiramientos**

Se trata, seguramente, de la herramienta más conocida. Seguro que ya los has realizado alguna vez, después del ejercicio físico o incluso tras una larga jornada sentado frente al ordenador. Son un tipo de ejercicios en los que un músculo se estira progresivamente sin dolor. A menudo se usan para mejorar la flexibilidad, el rango de movimiento y el rendimiento muscular, aunque también se pueden utilizar para aliviar la tensión y el dolor.

## **Ejercicios de movilidad**

Son un tipo de ejercicios que se enfocan en mejorar el rango de movimiento de las articulaciones. A menudo se utilizan también para mejorar la flexibilidad y el rendimiento muscular, así como para recuperar parte de las capacidades que se tenían, por ejemplo, antes de una lesión. Los ejercicios de movilidad también se pueden utilizar para aliviar la tensión muscular y el dolor.

## **Ejercicios de fuerza**

Aunque lo más evidente es que estos ejercicios se enfocan en aumentar la fuerza, este tipo de actividad también incrementa la calidad de los huesos, músculos, ligamentos y tendones. A menudo se utilizan para mejorar el rendimiento deportivo, prevenir lesiones y mejorar la salud y el bienestar en general.

Algunos de los beneficios de los ejercicios de fuerza son los siguientes:<sup>2</sup>

- ✓ **AUMENTO DE LA FUERZA MUSCULAR:** LOS EJERCICIOS DE FUERZA PUEDEN AYUDAR A AUMENTAR ESA CAPACIDAD DE NUESTROS LOS MÚSCULOS. ESTO PUEDE FACILITAR LAS ACTIVIDADES DIARIAS Y REDUCIR EL RIESGO DE LESIONES.
- ✓ **REDUCCIÓN DE LA PÉRDIDA MUSCULAR:** ESTOS EJERCICIOS PUEDEN AYUDAR A RALENTIZAR LA PÉRDIDA NATURAL DE MASA MUSCULAR QUE SE PRODUCE CON LA EDAD. ESTO NOS SIRVE PARA MANTENER LA MOVILIDAD E INDEPENDENCIA A MEDIDA QUE ENVEJECEMOS.
- ✓ **MEJORA DE LA SALUD ÓSEA:** CON ESTA PRÁCTICA CONTRIBUIMOS A AUMENTAR LA DENSIDAD Y LA FUERZA ÓSEA, LO QUE REDUCE EL RIESGO DE OSTEOPOROSIS, UNA AFECCIÓN QUE HACE QUE LOS HUESOS SE DEBILITEN Y SE VUELVAN QUEBRADIZOS.
- ✓ **MENOR RIESGO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS:** SE HA DEMOSTRADO QUE LOS EJERCICIOS DE FUERZA REDUCEN EL RIESGO DE DESARROLLAR ENFERMEDADES CRÓNICAS COMO ENFERMEDADES CARDÍACAS, ACCIDENTES CEREBROVASCULARES, DIABETES TIPO 2 Y ALGUNOS TIPOS DE CÁNCER.
- ✓ **MEJORA DE LA SALUD MENTAL:** LOS EJERCICIOS DE FUERZA AYUDAN A MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO, REDUCIR EL ESTRÉS Y AUMENTAR LA AUTOESTIMA.

# Material necesario

Para hacer los tratamientos que encontrarás a continuación, necesitarás disponer de un pequeño surtido de materiales. No te preocupes: no estamos hablando de máquinas o herramientas caras y voluminosas. Con muy poquito ya tendrás todo lo necesario para llevar a cabo los ejercicios propuestos en cada una de las lesiones o de los dolores.

En cada fase y programa te indicaré qué material usar y cómo se realiza cada uno de los ejercicios. Asegúrate de tenerlo todo a tu disposición antes de empezar y así no tendrás que interrumpir tu sesión.

## ¿Qué necesitas?



Un *foam roller* y una pelota de *lacrosse*. Si te cuesta encontrar esta última, una pelota de tenis te puede servir.



Un cacahuete, que es como llamamos a la unión de dos pelotas de *lacrosse* o de tenis (se pueden unir fácilmente con un calcetín).



Una cinta elástica corta. Suele haber de varias resistencias, empezaremos siempre de menor a mayor.



Cintas elásticas largas.



Un bloque de yoga.



Una toalla de tamaño medio, que usaremos doblada.



Pesas. El peso dependerá del grado de fuerza de cada persona; en muchos casos, con unas pesas ligeras, de entre 0,5kg y 4kg, será suficiente.



Un palo.



Una *fitball*.



Un *step/escalera*.



Un banco. Si no dispones de uno, puedes usar una silla, la cama o tumbarte en el suelo.

# I Glosario

**Ensayo clínico aleatorizado (ECA):** Es un tipo de experimento científico que se utiliza para probar la eficacia de un nuevo tratamiento o intervención. En un ECA, los participantes se asignan aleatoriamente al grupo de tratamiento o al grupo de control. El grupo de tratamiento recibe el nuevo tratamiento, mientras que el grupo de control recibe un placebo o el tratamiento estándar. Se consideran la mejor forma de hacer un estudio científico «*gold standard*» para la investigación clínica, porque brindan la evidencia más fiable sobre la efectividad de un nuevo tratamiento.

**Metaanálisis:** Es una forma de combinar los resultados de múltiples estudios para obtener una mejor comprensión de una pregunta de investigación. Esto se hace analizando estadísticamente los resultados de los estudios para ver si hay un patrón consistente.

**Revisión sistemática:** Es una forma de averiguar lo que sabemos sobre un tema al recopilar y resumir toda la investigación

que se ha realizado al respecto. Se sigue una metodología muy cuidadosa y organizada, para que podamos estar seguros de que estamos obteniendo la información más precisa posible.

**Ejercicio terapéutico (ET):** Consiste en realizar ejercicios específicos, diseñados por un profesional de la salud, que ayuden a fortalecer los músculos. En general, estos ejercicios se pueden hacer en casa, en una clínica de fisioterapia o en un gimnasio.

**Rango de movimiento activo / pasivo:** El rango de movimiento activo es el que una persona puede hacer por sí misma, sin ayuda. El rango de movimiento pasivo se alcanza con la ayuda de otra persona. Ambos rangos, si están limitados, pueden provocar dolor, rigidez y dificultad para las tareas del día a día.