

musculatura afectada, electroterapia en forma de ultrasonidos pulsátiles y tens, técnicas de masaje conjunto y técnicas de relajación, yoga, pilates y meditación. <sup>(1,3,5,7,9)</sup>

- Fase de readaptación neuromuscular. Al ser la última fase, y el paciente encontrarse sin grandes episodios de dolor o más espaciados, se basan en la búsqueda de un buen estado de forma físico que evite crisis agudas. Se comenzará incorporando a la rutina de ejercicios, potenciación en isométrico de la musculatura paravertebral, cintura escapular y la cintura pélvica. <sup>(1,4,6,8)</sup> Para continuar, una vez ganada cierta masa muscular se procederá a la reeducación propioceptiva a través de superficies inestables y del fitball con ejercicios que evoquen los patrones de movimiento desarrollados en las actividades de la vida diaria, pero sin que desencadenen fatiga o dolor muscular. Se darán pautas de práctica deportiva para comenzar a caminar, natación, bicicleta estática... siempre en niveles aeróbicos para evitar que se forme acúmulos de ácido láctico o fatiga muscular. Se ha de advertir que, en el caso de estos pacientes, correr, fútbol, aerobic o cualquier ejercicio de alto impacto se encuentra contraindicado. <sup>(1,3,6,8,11)</sup>

## Bibliografía

1. Russell D, Álvarez-Gallardo I, Hughes CM, Davison GW, Sañudo Corrales, B, McVeigh, JG. "The effectiveness of exercise in the management of fatigue and sleep dysfunction in fibromyalgia syndrome: A systematic review." *Rheumatology (United Kingdom)*, 2014; 53: i146.
2. Nicolodi, M et al; Fibromyalgie and Headache. *Cephalalgie*, 1998 Feb 18 Suppl 21 41 - 4
3. Branco JC, Bannwarth B, Failde I, Abelló Carbonell J, Blotman F, Spaeth M and cols. Prevalence of fibromyalgia: a survey in five European countries. *Semin Arthritis Rheum*. 2010 Jun; 39(6):448-53.
4. Wolfe F, Smythe H, Yunus M, et al. The ACR 1990 criteria for the classification of fibromyalgia. Report of the multicenter criteria committee. *Arthritis Rheum*. 1990; 33: 160-72.
5. Caro, XJ et al; Increased sensitivity to health related questions in patients with fibrositis syndrome. *Arthritis Rheum* 1987 30:63
6. Ramel J, Bannuru R, Griffith M, Wang C. "Exercise for fibromyalgia pain: A metaanalysis of randomized controlled trials." *Current Rheumatology Reviews*, 2009; 5(4): 188-193
7. Mas AJ, Carmona L, Valverde M, Ribas B; EPISER Study Group. Prevalence and impact of fibromyalgia on function and quality of life in individuals from the general population: results from a nationwide study in Spain. *Clin Exp Rheumatol*. 2008; 26(4):519-26.
8. Rogers, P.R. Brooks EB; Psychosocial Influences, Immune Function, and the Progression of Autoimmune Disease; *Psychoneuroimmunology*, 2001 vol.2; 399 - 419  
Romano, TJ et al; Magnesium deficiency in fibromyalgia syndrome. *J Nutr Med* 1994, 4:165 - 7
9. Perrot S, Russell IJ. More ubiquitous effects from non-pharmacologic than from pharmacologic treatments for fibromyalgia syndrome: a meta-analysis examining six core symptoms. *Eur J Pain*. 2014 Sep;18(8): 1067-80.
10. Wolfe F, Ross K, Anderson J, et al. The prevalence and characteristics of fibromyalgia in the general population. *Arthritis Rheum*. 1995; 38: 19-28.
11. Goldenberg DL; Fibromyalgia syndrome a decade later: what have we learned? *Arch Intern Med* 1999 Apr 26 159:8 777 – 85