

El fisioterapeuta en tu recuperación

No solo trata síntomas. Ayuda a **entender**, moverse mejor y recuperar confianza en el propio cuerpo.

GUÍA · APOYO · PLAN



Rehabilitarse no es «recibir tratamiento»

La recuperación es un **proceso compartido**, no algo que se hace de forma pasiva. El cuerpo necesita tiempo, estímulo adecuado y adaptación progresiva.

Participación activa

El paciente no es un receptor pasivo. Su implicación en el proceso marca la diferencia.

El camino más seguro

El fisioterapeuta ayuda a elegir la ruta más eficaz y adaptada a cada situación.

Ganar autonomía

El objetivo no es depender del terapeuta, sino recuperar el control sobre el propio cuerpo.

✔ El mejor tratamiento es el que el paciente entiende y puede aplicar.



Primero, entender qué está pasando

Antes de proponer cualquier ejercicio o técnica, el fisioterapeuta realiza una **valoración completa**: explora el dolor, la movilidad, la fuerza, la función y el contexto personal de cada paciente.



Identificar señales de alarma

Distingue cuándo derivar a otro profesional y cuándo avanzar con seguridad.



Diferenciar el problema real

Daño, sensibilidad, miedo al movimiento, rigidez o descondicionamiento no son lo mismo y no se abordan igual.



Explicar sin alarmismo

Una buena explicación, comprensible y honesta, puede reducir el miedo y mejorar la participación activa.

La alianza terapéutica también importa

La relación entre paciente y fisioterapeuta no es un detalle secundario: **influye directamente en los resultados del tratamiento**. Escuchar bien, acordar objetivos y compartir decisiones no son extras, son parte del proceso clínico.

Escucha activa

Sentirse escuchado mejora la calidad de la información y la calidad del tratamiento.

Objetivos acordados

Fijar metas conjuntas aumenta la implicación y el compromiso con el plan.

Confianza mutua

Facilita hacer preguntas, expresar dudas y mantener el plan incluso en los días difíciles.

La relación terapéutica no es «magia». Es comunicación, confianza y colaboración clínica.



Expectativas, confianza y adherencia

Lo que esperamos de nuestra recuperación influye en cómo la vivimos. Las expectativas realistas y la **autoeficacia** —la sensación de que puedo hacer algo útil por mi propio proceso— son factores que la evidencia científica relaciona con mejores resultados.

- Un plan claro mejora la adherencia al tratamiento.
- Las recaídas o los días difíciles no significan fracaso: son parte del proceso.
- El fisioterapeuta ayuda a convertir el miedo en pasos manejables y concretos.

Autoeficacia

Sentir que tengo capacidad de actuar en mi recuperación es uno de los mejores predictores de progreso.

Adherencia

Mantener el plan, con ajustes, es más valioso que la perfección en los buenos días.

El fisioterapeuta como guía del proceso

El fisioterapeuta no solo aplica técnicas. Diseña, ajusta y enseña un **plan que acompaña la vida real** del paciente, no un protocolo genérico.

01

Ajusta la carga y la progresión

Ni demasiado fácil, ni demasiado exigente. El estímulo adecuado es el que el cuerpo puede asimilar.

02

Adapta a la vida real

Los ejercicios deben tener sentido para lo que el paciente hace o quiere volver a hacer.

03


Prepara para los días difíciles

Enseña qué hacer cuando el dolor aumenta o la motivación baja, sin entrar en pánico.

04

Usa técnicas pasivas con criterio

Solo cuando tienen un propósito claro dentro de un plan activo, no como fin en sí mismas.

 La técnica puede ayudar, pero el plan es lo que sostiene la recuperación.

¿Cómo reconocer una buena rehabilitación?

No todas las experiencias de fisioterapia son iguales. Hay señales concretas que indican que el proceso está bien orientado.



Te explican qué ocurre

Y qué puedes hacer tú al respecto.



Tus objetivos importan

El plan gira en torno a lo que tú necesitas recuperar.



Se revisa el progreso

Y se ajusta el plan si algo no funciona como se esperaba.



Se busca autonomía

No dependencia continuada del terapeuta.



Se trabaja en red si es necesario

Si hay bloqueo emocional intenso, se puede trabajar junto a psicología.

Un buen fisioterapeuta no promete recuperaciones rápidas. Te ayuda a recuperar función, confianza y control sobre tu propio cuerpo.

Bibliografía:

- Hall AM, Ferreira PH, Maher CG, Latimer J, Ferreira ML. The influence of the therapist-patient relationship on treatment outcome in physical rehabilitation. *Physical Therapy*. 2010.
- Babatunde F, MacDermid J, MacIntyre N. Characteristics of therapeutic alliance in musculoskeletal physiotherapy and occupational therapy practice. *BMC Health Services Research*. 2017.
- Lin I, Wiles L, Waller R, et al. What does best practice care for musculoskeletal pain look like? *British Journal of Sports Medicine*. 2020.
- Testa M, Rossetini G. Enhance placebo, avoid nocebo: how contextual factors affect physiotherapy outcomes. *Manual Therapy*. 2016.
- World Health Organization. Guideline for non-surgical management of chronic primary low back pain. 2023.
- NICE Guideline NG59. Low back pain and sciatica in over 16s: assessment and management.