

ENTENDIENDO EL DOLOR DURANTE TU PROCESO DE REHABILITACIÓN

Durante un proceso de rehabilitación es normal que surjan dudas, especialmente cuando aparecen molestias o dolor al moverse o al realizar los ejercicios. Entender qué significa ese dolor y cómo se comporta a lo largo del proceso es clave para avanzar con seguridad y confianza.

¿Por qué puede aparecer dolor o molestias durante la rehabilitación?

Tras una lesión, el cuerpo entra en un estado de protección. Aunque el tejido esté cicatrizando, el sistema nervioso puede seguir siendo sensible al movimiento, generando dolor, rigidez o inseguridad.

El objetivo del Programa ActitudFit Rehab no es evitar todo tipo de molestia, sino **reeducar progresivamente al cuerpo para volver a moverse con normalidad**. En ese camino, pueden aparecer sensaciones nuevas o molestias transitorias que forman parte del proceso de adaptación.

Dolor no siempre significa daño

Uno de los conceptos más importantes es entender que **sentir dolor no implica necesariamente que estés dañando el tejido**.

En muchos casos, el dolor refleja:

- sensibilidad aumentada del sistema nervioso
- falta de tolerancia a ciertas cargas
- miedo al movimiento tras una lesión

Por eso, el ejercicio terapéutico se utiliza como una herramienta para **enseñar al cuerpo que moverse vuelve a ser seguro**, no como una agresión.

Dolor durante el ejercicio: qué es normal y qué no

Durante los ejercicios puede aparecer:

- una molestia leve
- una sensación de tensión
- un dolor controlado y tolerable

Esto puede ser **normal**, siempre que:

- el dolor no sea intenso
- no aumente de forma progresiva durante la sesión
- no se mantenga o empeore claramente al día siguiente

El profesional ajusta los ejercicios para que el estímulo sea el adecuado en cada fase. **No se busca forzar**, sino estimular de forma progresiva.

Si aparece un dolor agudo, punzante o claramente diferente a lo habitual, debe comunicarse al profesional para ajustar el trabajo.

La evolución del dolor no es una línea recta

La recuperación **no es un proceso lineal**. Es habitual que:

- haya días mejores y días peores
- aparezcan pequeñas recaídas
- el dolor suba ligeramente tras aumentar la carga

Esto no significa que estés retrocediendo. Forma parte de la adaptación normal de los tejidos y del sistema nervioso al movimiento y al ejercicio.

Lo importante es observar la **tendencia general**: con el tiempo, las molestias se espacian, disminuyen y acaban desapareciendo.



Tiempos de recuperación: tejido, función y duración del programa

Durante un proceso de rehabilitación es importante diferenciar entre **la reparación del tejido y la recuperación funcional completa**.

La reparación del tejido (músculo, tendón, ligamento, articulación u hueso) sigue unos tiempos biológicos orientativos que pueden situarse entre varias semanas y algunos meses, dependiendo de la estructura afectada y del tipo de lesión.

Sin embargo, una vez que el tejido ha cicatrizado, el cuerpo continúa adaptándose. El sistema nervioso necesita más tiempo para consolidar patrones de movimiento eficientes, recuperar confianza plena y normalizar la respuesta ante cargas y actividades exigentes.

Por este motivo, desde la experiencia clínica y la evidencia científica, la recuperación funcional completa puede seguir consolidándose durante varios meses más, llegando en algunos casos hasta los 6–9 meses, especialmente en lesiones complejas o de larga evolución.

Este proceso no implica estar lesionado todo ese tiempo, sino afianzar lo ya recuperado, reducir el riesgo de recaídas y asegurar una vuelta estable y duradera a la actividad cotidiana o deportiva.

Tu papel y el papel del profesional

El profesional se encarga de:

- ✓ evaluar tu evolución
- ✓ ajustar los ejercicios
- ✓ decidir cuándo y cómo progresar

Tu papel es:

- ✓ comunicar sensaciones y dudas
- ✓ realizar los ejercicios con atención
- ✓ respetar las recomendaciones fuera del centro

La rehabilitación es un **trabajo en equipo**, donde el objetivo final no es solo reducir el dolor, sino **recuperar confianza, movimiento y función real**.

La importancia de la paciencia, la actitud y el compromiso

La rehabilitación no es solo un proceso físico, también es un proceso de **aprendizaje y adaptación**. La forma en la que afrontas cada etapa influye de manera directa en la evolución y en los resultados a medio y largo plazo.

La **paciencia** es clave. El cuerpo necesita tiempo para adaptarse, reorganizar el movimiento y recuperar confianza. Forzar los tiempos o buscar resultados inmediatos suele generar retrocesos, mientras que respetar el proceso permite avanzar con mayor solidez.

La **actitud** con la que afrontas el tratamiento marca la diferencia. Mantener una actitud abierta, activa y colaboradora facilita que el sistema nervioso reduzca la sensación de amenaza y tolere mejor el movimiento y la carga progresiva.

El **compromiso** con el programa, tanto dentro como fuera del centro, es fundamental. Seguir las indicaciones del profesional, realizar los ejercicios con atención y respetar las recomendaciones en la vida diaria contribuye a que el proceso avance de forma estable y segura.

La recuperación no se basa en hacerlo todo perfecto, sino en **ser constante**, comprender que puede haber altibajos y confiar en el proceso. Cuando el cuerpo y la mente avanzan alineados, los resultados son más duraderos y el riesgo de recaídas se reduce significativamente.