

Exercícios em água aquecida contra a fibromialgia

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

Baseada num programa de exercícios em piscina aquecida, uma terapia canadense alivia a dor difusa da fibromialgia. O sedentarismo agrava o quadro ao reduzir a circulação periférica, desta forma, atividades físicas que não forcem a musculatura, mas melhorem as condições aeróbica e cardiovascular do paciente são indicadas. Os músculos do paciente com fibromialgia têm déficit de oxigênio e precisam de recondicionamento. A terapia, de duração mínima de três meses, inclui exercícios de baixa intensidade, aquecimento e alongamento dentro da água aquecida.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/exercicios-em-agua-aquecida-contr-a-fibromialgia · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line.
Reprodução permitida mediante citação da fonte.