



Amenize sintomas de fibromialgia com atividade física

Exercícios físicos tem capacidade analgésica e diminuem as dores provocadas pela fibromialgia

Se você convive com fibromialgia, saiba que pode se beneficiar com a atividade física regular, independente do tratamento médico que esteja realizando. A doença, de causa ainda desconhecida, causa dores por todo o corpo.

Como o exercício tem capacidade analgésica devido às substâncias que faz o corpo liberar, ele ameniza as dores e os desconfortos provocados pela doença.

Mas o paciente não deve abrir mão de aconselhamento médico, de preferência um especialista em medicina do esporte, para dar início a qualquer atividade física. Um reumatologista também pode ajudar na escolha da atividade adequada e a montar um programa de treinamento. Além de ter de submeter a exames físicos, com avaliação das articulações e postura, exames complementares para avaliar a capacidade aeróbica também são necessários.

Com a devida orientação médica, o trabalho aeróbico deve se manter na intensidade moderada, com duração de 30 minutos inicialmente, não ultrapassando três vezes por semana. A capacidade individual de cada praticante deve ser levada em conta, já que eles vêm de um longo período de inatividade física.

O alongamento, acrescentado a atividade, ameniza as dificuldades de movimentos articulares, já que a doença atinge as fibrocartilagens.

E se houver dor durante o exercício, a atividade deve ser interrompida e o médico deve ser consultado novamente.

Texto adaptado de: [Bem Estar](#)

[Read More](#)
