



BLOQUE 53 · DOLOR, CUERPO Y MOVIMIENTO

CAPÍTULO 04

Miedo a moverse después de una lesión



UNIVERSO TÚ

CIENCIA Y CONCIENCIA AL SERVICIO DE TU EVOLUCIÓN

© UNIVERSO TÚ

Práctica 1 · Mi escalera de movimiento seguro

Recuperar movimiento con información, pasos graduados y margen de seguridad.

Propósito

Descomponer una actividad temida en pasos graduados que permitan recuperar información, función y confianza sin forzar.

Duración 20-25 minutos para diseñarla; práctica progresiva	Materiales Hoja o cuaderno y bolígrafo
---	---

Antes de empezar

No fuerces movimientos, respeta las restricciones clínicas y no utilices esta práctica para retrasar una consulta. Ante una emergencia real en España o en la Unión Europea, llama al 112.
--

Proceso · pasos 1 a 3

01	Elige una actividad valiosa.
02	Escribe qué temas que ocurra.
03	Confirma restricciones vigentes.

Proceso · pasos 4 a 6

04	Diseña cinco peldaños graduados.
05	Define qué observar durante y después.
06	Elige repetir, mantener, reducir o consultar.

Hoja de trabajo

Situación o tarea	Qué observo	Decisión siguiente

Mapa, límites y cierre



Límites y prudencia

No sustituye una pauta de rehabilitación. No avances ante un empeoramiento intenso o prolongado, síntomas nuevos o señales de alarma.

Preguntas para integrar

- ¿Es normal tener miedo a moverse tras una lesión?
- ¿Moverse con dolor significa volver a lesionarse?
- ¿Qué es la exposición gradual?
- ¿Debo esperar a no tener miedo?

Fuentes principales

Leeuw M, Goossens MEJB, Linton SJ, et al. The fear-avoidance model of musculoskeletal pain. Journal of Behavioral Medicine. 2007. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17180640/>

Vlaeyen JWS, Linton SJ. Fear-avoidance and its consequences in chronic musculoskeletal pain. Pain. 2000. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10781906/>

Wertli MM, Rasmussen-Barr E, Weiser S, et al. Fear-avoidance beliefs as a prognostic factor for low back pain. The Spine Journal. 2014. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24412032/>

National Institute for Health and Care Excellence. Low back pain and sciatica: guideline NG59. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng59/chapter/recommendations>

National Institute for Health and Care Excellence. Chronic pain: guideline NG193. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng193/chapter/recommendations>