



MSK Recursos para el cuidado del dolor musculoesquelético



Esta lista de recursos para el autocuidado el dolor musculoesquelético ha sido compilada por la Dra. Marta María Bernal (Mutua de Accidentes de Zaragoza) y Salvador Pitarch (Instituto de Biomecánica de Valencia), y se proporciona de forma libre como resultado del proyecto Back-UP, financiado por el programa de investigación e innovación Horizon 2020 de la Comisión Europea, bajo el contrato de subvención nº 777090. Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés con las fuentes citadas.

Para solicitar la inclusión de otros recursos online refrendados con evidencias clínicas, puede dirigirse por email a la Dra. Marta Bernal (<mailto:mmbernal@maz.es>), incluyendo los enlaces a los recursos referidos.

TEMA	Contenido (creado por)	PDF / Enlace web
CONSEJOS		
COLUMNA		
Cuello	Dolor cervical. Cervicalgia (Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria)	https://www.semfyec.es/wp-content/uploads/2016/07/14_02.pdf
	Ejercicios de Movilidad (Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física)	http://www.sermef-ejercicios.org/webprescriptor/index.php?action=muetraSeleccionEjercicios&show=grupo&cmd=&regio nid=1&grupoid=1&patologiaid=&sustituircesta=1&lang=
	Ejercicios Fortalecimiento Isométrico (Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física)	http://www.sermef-ejercicios.org/webprescriptor/index.php?action=muetraSeleccionEjercicios&show=grupo&cmd=&regio nid=1&grupoid=3&patologiaid=&sustituircesta=1&lang=
	Ejercicios Fortalecimiento Dinámico (Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física)	http://www.sermef-ejercicios.org/webprescriptor/index.php?action=muetraSeleccionEjercicios&show=grupo&cmd=&regio nid=1&grupoid=4&patologiaid=&sustituircesta=1&lang=
	Ejercicios Estiramiento (Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física)	http://www.sermef-ejercicios.org/webprescriptor/index.php?action=muetraSeleccionEjercicios&show=grupo&cmd=&regio nid=1&grupoid=6&patologiaid=&sustituircesta=1&lang=
	Cómo mantener en buen estado tus cervicales (Ilustre Colegio Oficial Fisioterapia Comunidad Valenciana)	https://www.youtube.com/watch?time_continue=17&v=aCFGnmQ-hSE&feature=emb_logo

	Estiramientos y Ejercicios de prevención para cervicales (Fisio online)	https://www.fisioterapia-online.com/infografias/5-estiramientos-para-cuidar-tus-cervicales-y-prevenir-lesiones
	Ejercicios fáciles para cervicales GUIA PARA PRINCIPIANTES (Fisio online)	https://www.youtube.com/watch?v=pQaGdQnn02c
	Claves, consejos, tips y ejercicios para cervicales (Fisio online)	https://www.youtube.com/watch?v=28ZYgSf2W-l
Zona Lumbar	Dolor Lumbar. Lumbago (Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria)	https://www.semfyec.es/wp-content/uploads/2016/07/Dolor-lumbar-P154.pdf
	Ejercicios fortalecimiento Abdominal (Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física)	http://www.sermej-ejercicios.org/webprescriptor/index.php?action=muestraSeleccionEjercicios&show=grupo&regionid=3&cmd=&grupoid=16&patologiaid=&sustituircesta=1&lang=
	Ejercicios fortalecimiento Glúteos (Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física)	http://www.sermej-ejercicios.org/webprescriptor/index.php?action=muestraSeleccionEjercicios&show=grupo&regionid=3&cmd=&grupoid=17&patologiaid=&sustituircesta=1&lang=
	Ejercicios fortalecimiento Musculatura extensora (Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física)	http://www.sermej-ejercicios.org/webprescriptor/index.php?lang=&action=muestraSeleccionEjercicios&show=grupo&cmd=&regionid=3&grupoid=14&patologiaid=&sustituircesta=1&lang=
	Ejercicios Báscula Pélvica (Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física)	http://www.sermej-ejercicios.org/webprescriptor/index.php?action=muestraSeleccionEjercicios&show=grupo&cmd=&regionid=3&grupoid=15&patologiaid=&sustituircesta=1&lang=
	Ejercicios Estiramiento (Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física)	http://www.sermej-ejercicios.org/webprescriptor/index.php?lang=&action=muestraSeleccionEjercicios&show=grupo&cmd=&regionid=3&grupoid=18&patologiaid=&sustituircesta=1&lang=
	Ejercicios para la prevención del dolor lumbar (Quirón Prevención)	https://www.quironprevencion.com/blogs/es/prevenidos/ejercicios-prevencion-dolor-lumbar-tiempo
	Claves, consejos, tips y ejercicios para lumbares (Fisio online)	https://www.youtube.com/watch?v=P91QVzy2yL4
Espalda	Consenso de diagnóstico y tratamiento sobre el dolor cervical, dorsal y lumbar (SEMERGEN-SEFAC)	https://www.semergen.es/resources/files/documentos/Consenso/documento-consenso-dolor-espalda.pdf

	Guía para el cuidado de la espalda (Fundación Mapfre)	https://www.fundacionmapfre.org/fundacion/es_es/images/guia-de-cuidado-de-espalda_tcm1069-219176.pdf
	Guía para el cuidado de la espalda (Fremap Prevención)	https://prevencion.fremap.es/SiteCollectionDocuments/Guia_cuidado_espalda/Flipping/files/assets/basic-html/page-1.html
	Manual para el cuidado de espalda (IBERMUTUA)	https://www.ibermutua.es/wp-content/uploads/2015/06/Manual_CuidadoEspalda_IBMM.pdf
	Manual del cuidado de la espalda en el trabajo (MAZ)	https://www.maz.es/Publicaciones/Publicaciones/manual-cuidado-de-la-espalda-en-el-trabajo.pdf
MIEMBRO SUPERIOR		
Hombro	Dolor en el hombro (Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria)	https://www.semfyec.es/wp-content/uploads/2017/06/14_8.pdf
	Programas de Ejercicios de Hombro (Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física)	http://www.sermef-ejercicios.org/webprescriptor/index.php?action=muestraSeleccionEjercicios&show=programa&cmd=delCesta&regionid=4&patologiaid=6&programaid=&sustituircesta=1s&lang=
Codo	Dolor en el codo (Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria)	https://www.semfyec.es/wp-content/uploads/2016/07/14_07.pdf
	Programas de Ejercicios de Codo (Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física)	http://www.sermef-ejercicios.org/webprescriptor/index.php?lang=&action=muestraSeleccionEjercicios&show=programa&cmd=delCesta&regionid=5
Mano	Programa de Ejercicios de Muñeca-Mano (Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física)	http://www.sermef-ejercicios.org/webprescriptor/index.php?action=muestraSeleccionEjercicios&show=programa&cmd=delCesta&regionid=5&patologiaid=9&programaid=&sustituircesta=1s&lang=
MIEMBRO INFERIOR		
Cadera	Patología de cadera (MedlinePlus)	https://medlineplus.gov/spanish/hipinjuriesanddisorders.html
	Ejercicios de cadera (Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física)	http://www.sermef-ejercicios.org/webprescriptor/index.php?action=muestraSeleccionEjercicios&show=programa&cmd=delCesta&regionid=7&patologiaid=13&programaid=&sustituircesta=1s&lang=
Rodilla	Dolor en la rodilla. Artrosis (Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria)	https://www.semfyec.es/wp-content/uploads/2016/07/14_11.pdf
	Programa de Ejercicios de Rodilla (Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física)	http://www.sermef-ejercicios.org/webprescriptor/index.php?lang=&acti

		on=muestraSeleccionEjercicios&show=programa&cmd=delCesta&regionid=8
Pie y Tobillo	Esguince de Tobillo (Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria)	https://www.semfyce.es/wp-content/uploads/2016/07/14_15.pdf
	Programa de Ejercicios de Pie y Tobillo (Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física)	http://www.sermef-ejercicios.org/webprescriptor/index.php?action=muestraSeleccionEjercicios&show=programa&cmd=delCesta&regionid=8&patologiaid=16&programaid=&ustituircesta=1s&lang=
PATOLOGÍAS ESPECÍFICAS		
Espondilitis Anquilosante	Aprendiendo a convivir con la Espondilitis Anquilosante (Sociedad Española Reumatología)	https://www.ser.es/wp-content/uploads/2018/09/Aprendiendo-a-convivir-con-la-espondilitis-anquilosante.pdf
Artrosis	Tengo Artrosis ¿Qué puedo hacer? (Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria)	https://www.semfyce.es/wp-content/uploads/2016/07/Triptico-ARTROSIS.pdf
	¿Qué es la Artrosis? (Fundación Española de Reumatología)	https://www.youtube.com/watch?v=Y1QP6nOSPSc&feature=emb_logo
	10 consejos para los pacientes con artrosis (Fundación Española de Reumatología)	https://inforeuma.com/informacion/decalogos/diez-consejos-para-los-pacientes-con-artrosis/
Túnel carpiano	Síndrome del túnel del carpo (Asociación española de Fisioterapeutas)	http://www.aefi.net/Fisioterapiaysalud/Sindrometuneldecampo.aspx
Fibromialgia	Información sobre Fibromialgia (Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria).	https://www.semfyce.es/wp-content/uploads/2016/07/14_13.pdf
	Guía de debut en Fibromialgia (Asociación Divulgativa Fibromialgia)	https://inforeuma.com/wp-content/uploads/2015/09/debut.pdf
	Fibromialgia. Guía Informativa (Escuela Andaluza de Salud Pública. Consejería de Salud)	http://www.asociacionandaluzadeldolor.es/wp-content/uploads/2018/01/guia-informativa-fibromialgia.pdf
Osteoporosis	Osteoporosis. Manejo: Prevención, Diagnóstico y Tratamiento (Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria)	https://www.semfyce.es/wp-content/uploads/2016/03/Libro_Osteoporosis14_Def.pdf
DOLOR CRÓNICO		
Sobre el dolor	Consejos y Recomendaciones para comprender el dolor crónico y ofrecer el mejor consejo para tu tratamiento (Sociedad Española del Dolor)	https://www.sedolor.es/pacientes/consejos-y-recomendaciones/

	Guía del Manejo del Dolor (Peter Moore & Dra. Francis Cole)	https://www.dolor.com/guia-manejo-dolor.html
Actividad y dolor	Muévete contra el dolor (Ilustre Colegio Oficial Fisioterapia Comunidad Valenciana)	https://www.youtube.com/watch?v=h7CkqQQz5xA&feature=emb_logo
INFORMACIÓN SOBRE ACTIVIDAD GENERAL		
Actividad Física / salud General	Ejercicio Terapéutico (Ilustre Colegio Oficial Fisioterapia Comunidad Valenciana)	https://www.youtube.com/watch?v=iyXtgP6WY5c&feature=emb_logo
	Espalda sin dolor (Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria)	https://www.semfyec.es/wp-content/uploads/2016/07/14_01.pdf
INFORMACIÓN SOBRE PRUEBAS COMPLEMENTARIAS		
Pruebas Diagnósticas	Dolor y pruebas de imagen (Ilustre Colegio Oficial Fisioterapia Comunidad Valenciana)	https://www.youtube.com/watch?time_continue=40&v=iCjAlfDy8lY&feature=emb_logo
OTROS (DIETA, CAÍDAS, SUEÑO, FUMAR, TRABAJO, SALUD DE LA MUJER...)		
Trabajo	Consejos para a salud laboral (Ilustre Colegio Oficial Fisioterapia Comunidad Valenciana)	https://www.youtube.com/watch?time_continue=180&v=p84SSqZ8Pds&feature=emb_logo
	Consejos para una buena postura en el trabajo (Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla - La Mancha)	https://www.coficam.org/adjuntos/adjunto_826.1537434402.pdf
	Prevención y cuidado de la salud. Teletrabajo (Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid)	https://www.youtube.com/watch?v=SJzJyNl_HZs
Envejecimiento	Consejos para envejecimiento saludable (Ilustre Colegio Oficial Fisioterapia Comunidad Valenciana)	https://www.youtube.com/watch?time_continue=45&v=xa0KoxJBKAI&feature=emb_logo
	Fisioterapia, la fórmula secreta para un envejecimiento saludable (Ilustre Colegio Oficial Fisioterapia Comunidad Valenciana)	https://www.youtube.com/watch?v=QDKPkGu7wqw&feature=emb_logo
Postura	Corregir la cifosis dorsal y la postura corporal contra la pared (Fisio online)	https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=nJNC1u4L6uA&feature=emb_logo
	Cómo sentarse correctamente para evitar el dolor lumbar (Fisio online)	https://www.youtube.com/watch?time_continue=117&v=G6MpAeoQZHM&feature=emb_logo

	Posturas de trabajo inadecuadas (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo)	https://www.youtube.com/watch?v=HNEswel-sCI&list=PLW-dNbNzsPOoTWWL7bDLsGmDTTNGZ7WAI&index=2
Deporte	Consejos para un deporte saludable (Ilustre Colegio Oficial Fisioterapia Comunidad Valenciana)	https://www.youtube.com/watch?time_continue=116&v=Au6Kfg6Wspg&feature=emb_logo
	La mujer y el deporte (Colegio de Fisioterapeutas de Galicia)	https://www.youtube.com/watch?v=eh-CtUb8DaM
Uso de TIC's	Consejo de uso de las TIC's y no lesionarse en el intento (Ilustre Colegio Oficial Fisioterapia Comunidad Valenciana)	https://www.youtube.com/watch?time_continue=31&v=xcNSkVBNHuU&feature=emb_logo
	Prevención de lesiones por el móvil (Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Castilla - La Mancha)	https://www.coficam.org/adjuntos/adjunto_827.1537434426.pdf
Sueño	La importancia del sueño (Ilustre Colegio Oficial Fisioterapia Comunidad Valenciana)	https://www.youtube.com/watch?v=hHJDHAyQQ6c&feature=emb_logo
	Higiene del sueño (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo)	https://www.youtube.com/watch?v=IikBZEcQE-k&list=PLW-dNbNzsPOoTWWL7bDLsGmDTTNGZ7WAI&index=4
	Aprendiendo a conocer y manejar e insomnio (Guía de Práctica Clínica sobre Insomnio en Atención Primaria)	https://ses.org.es/wp-content/uploads/2016/12/GPCInsomnioLainpatients.pdf
Estrés	Contra el estrés, usa la Fisioterapia (Ilustre Colegio Oficial Fisioterapia Comunidad Valenciana)	https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=iSPNsYDXyNM&feature=emb_logo
Alimentación	Alimentación saludable (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo)	https://www.youtube.com/watch?v=EB0G5Rz8Yn4&list=PLW-dNbNzsPOoTWWL7bDLsGmDTTNGZ7WAI&index=1
BIENESTAR EMOCIONAL/DESCANSO		
Vida saludable	Consejos para descansar mejor (Ilustre Colegio Oficial Fisioterapia Comunidad Valenciana)	https://www.youtube.com/watch?time_continue=12&v=uDH4Jlw-ZBk&feature=emb_logo
Bienestar Entorno	Bienestar Emocional (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo)	https://www.youtube.com/watch?list=PLW-dNbNzsPOoTWWL7bDLsGmDTTNGZ7WAI&time_continue=1&v=eFiVLwsyc8U&feature=emb_logo