



EFICACIA DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN EN NEUROCIENCIAS DE DOLOR EN EL CATASTROFISMO Y LA KINESIOFOBIA EN EL DOLOR DE HOMBRO: ESTUDIO PILOTO

Jose Angel Delgado Gil¹, Eva Prado Robles²
¹ Fisioterapeuta AP León, ² Terapeuta Ocupacional CAULE



Financiación: Becas en Innovación e Investigación en Fisioterapia "Miguel Ángel Galán". CPFCYL

INTRODUCCIÓN

El dolor de hombro es el tercer trastorno musculoesquelético más frecuente, con una incidencia de 0,9-2,5% y una prevalencia puntual de 6,9-26% en la población general. Los enfoques terapéuticos actuales basados en educación de neurociencias del dolor han demostrado beneficios en la reducción de falsas creencias y miedos relacionados con el dolor, disminuyendo el catastrofismo y la kinesiofobia y aumentando el conocimiento del paciente sobre su condición, consiguiendo mejorar su autoeficacia y disminuir la intensidad del dolor y su discapacidad

OBJETIVOS

Comparar la eficacia de un programa terapéutico combinado de terapia manual (TM), ejercicio terapéutico (ET) y educación en neurociencias del dolor (ENC) frente al tratamiento de fisioterapia de TM y ET

Participantes

- 30 participantes de 38 a 69 años
- Dolor hombro de 3 a 36 meses de duración

Diseño

- Estudio experimental
- Dos grupos aleatorios con medidas pretest y postest

MATERIAL Y MÉTODO

Instrumentos

- Escala de Kinesiofobia de Tampa (TSK-11)
- Escala de catastrofismo

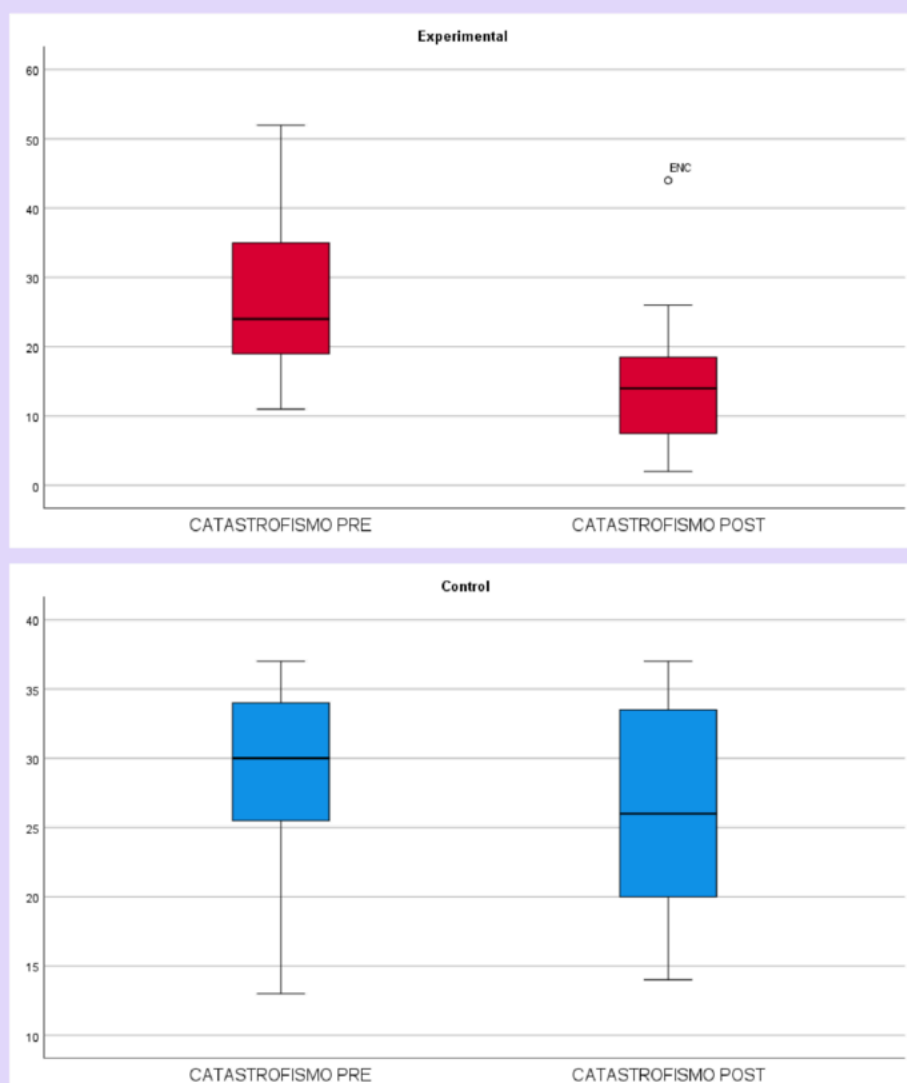
Procedimiento

- 4 semanas, 2 sesiones/semana
- GE: 4 ENC; 4 TM; 4 ET
- GC: 4 TM; 4 ET

Estadística

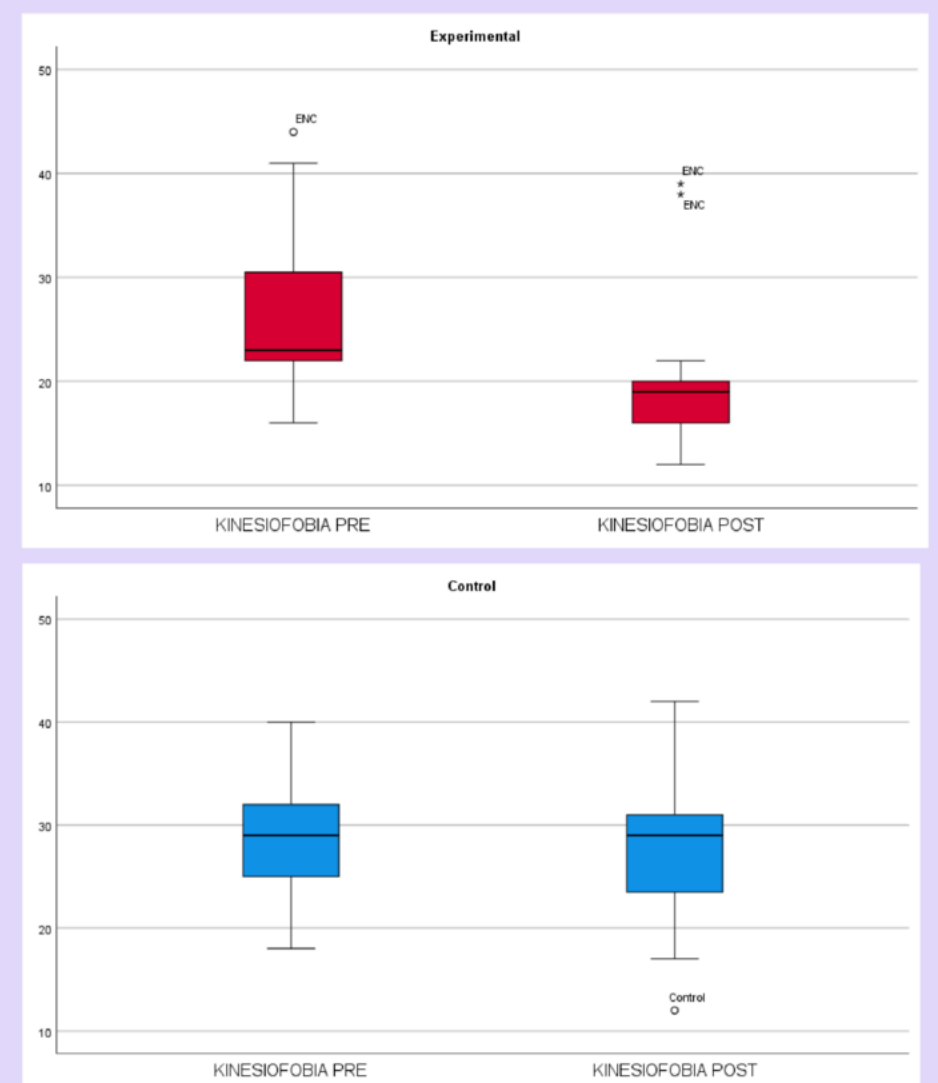
- Wilcoxon para muestras relacionadas
- U de Mann-Witney para muestras independientes

CATASTROFISMO



RESULTADOS

KINESIOFOBIA



En el catastrofismo y la kinesiofobia se encontraron diferencias estadísticamente significativas intergrupo ($p < .05$) a favor del GE, con tamaños del efecto alto

CONCLUSIONES

La inclusión de un programa de ENC en una intervención de fisioterapia de TM y ET podría ser más eficaz en la reducción del catastrofismo y la kinesiofobia, en comparación con la realización de un tratamiento de fisioterapia de TM y ET

BIBLIOGRAFÍA

- Chester, R., Jerosch-Herold, C., Lewis, J., & Shepstone, L. (2018). Psychological factors are associated with the outcome of physiotherapy for people with shoulder pain: a multicentre longitudinal cohort study. *British Journal of Sports Medicine*, 52(4), 269. <https://doi.org/10.1136/BJSPORTS-2016-096084>
- Louw, A., Zimney, K., Puenteadura, E. J., & Diener, I. (2016). The efficacy of pain neuroscience education on musculoskeletal pain: A systematic review of the literature. *https://doi.org/10.1080/09593985.2016.1194646*, 32(5), 332-355. <https://doi.org/10.1080/09593985.2016.1194646>
- Lewis, J. (2016). *Rotator cuff related shoulder pain: Assessment, management and uncertainties*. <https://doi.org/10.1016/j.math.2016.03.009>