

TOM ONLINE FISIO

PROGRAMA DE AUTOGESTIÓN DEL DOLOR CERVICAL

Acompañamiento online de 3 meses para personas con dolor cervical recurrente

Recupera capacidad · confianza · autonomía

Documento descriptivo del programa

1. Introducción

El Programa de Autogestión del Dolor Cervical es un acompañamiento online de 3 meses dirigido a personas con dolor cervical recurrente que quieren comprender mejor su problema, recuperar capacidad física y desarrollar herramientas para gestionar su cuello con mayor confianza y autonomía.

Está pensado especialmente para personas que entran repetidamente en el ciclo de dolor, tratamiento, alivio y recaída, y que quieren dejar de depender exclusivamente de intervenciones pasivas cada vez que reaparecen los síntomas.

El objetivo no es prometer un cuello que nunca vuelva a molestar, sino ayudar a la persona a construir un cuerpo más capaz, entender mejor lo que le ocurre y saber tomar mejores decisiones ante las molestias o recaídas.

No buscamos un cuello perfecto. Buscamos más capacidad, más confianza y más autonomía.

2. Objetivo del programa

- ✓ Comprender mejor el dolor cervical recurrente y los factores que pueden influir en cada caso.
- ✓ Reducir el miedo al movimiento y aumentar la confianza en el propio cuerpo.
- ✓ Mejorar progresivamente la movilidad, fuerza, resistencia y tolerancia a las demandas de la vida diaria.
- ✓ Disponer de herramientas prácticas para modular los síntomas cuando aparecen episodios o recaídas.
- ✓ Aprender a adaptar cargas, actividad y ejercicio sin caer automáticamente en el reposo o la evitación.
- ✓ Identificar factores de estrés, recuperación y sueño que puedan estar influyendo en el proceso.
- ✓ Desarrollar criterio y habilidades de autogestión para depender cada vez menos de tratamientos frecuentes.

3. Un abordaje integral, no una sucesión de módulos

El programa no está organizado como un curso tradicional en el que todas las personas completan los mismos módulos en el mismo orden. El dolor cervical recurrente es un problema multifactorial y los factores relevantes no tienen el mismo peso en todas las personas.

Por eso trabajaremos de forma integrada sobre diferentes aspectos del problema. A partir de la valoración inicial determinaremos qué áreas requieren más atención en cada caso, cómo combinarlas y cómo progresarlas durante los 3 meses.

Principio de personalización

Los 6 pilares son áreas del abordaje, no etapas rígidas. Pueden trabajarse simultáneamente y su importancia puede cambiar a medida que evoluciona la persona.

4. Los 6 pilares del abordaje integral

Estos seis pilares constituyen el marco desde el que se analiza y se acompaña el proceso. No todos necesitarán la misma dosis de cada uno.

01 · ENTENDER

Conocimiento que empodera

Comprender mejor qué es el dolor, por qué dolor y daño no siempre son equivalentes y qué factores pueden modificar la sensibilidad. También aprender a interpretar el cuello dentro de un sistema más amplio, evitando mensajes de fragilidad y desarrollando un criterio más útil ante los síntomas.

- Educación sobre dolor recurrente y persistente.
- Creencias, miedo y confianza en el movimiento.
- Comprensión de factores que pueden influir en cada episodio.
- Criterios para saber cuándo conviene consultar.

02 · MOVER

Movilidad y variedad de movimiento

El objetivo no es perseguir una postura perfecta, sino recuperar opciones de movimiento y mejorar la tolerancia a diferentes posiciones y actividades.

- Movilidad cervical, torácica y de cintura escapular según necesidad.
- Variabilidad postural y pausas de movimiento.
- Exposición progresiva a movimientos evitados.
- Integración del movimiento en la vida cotidiana.

03 · FORTALECER

Capacidad y tolerancia a la carga

La fuerza y la resistencia se utilizan para aumentar la capacidad del cuello y de las regiones relacionadas para responder a las demandas reales de trabajo, deporte y vida diaria.

- Fuerza y resistencia progresivas.
- Trabajo de cuello, hombros y cintura escapular según el caso.
- Dosificación y progresión de cargas.
- Preparación para actividades relevantes para cada persona.

04 · MODULAR

Herramientas para gestionar los síntomas

La autogestión también implica saber qué hacer cuando aparece un episodio. Se enseñan recursos que pueden ayudar a reducir síntomas y mantener el control sin confundir alivio con solución definitiva.

- Técnicas de automasaje y autoaplicación.
- Movimientos y estrategias de alivio individualizadas.
- Adaptación temporal de cargas.
- Plan de actuación ante recaídas.

05 · REGULAR

Estrés y regulación

El dolor no ocurre de forma aislada del estado general de la persona. Cuando sea relevante, se trabajarán estrategias para reconocer y gestionar situaciones de mayor tensión o activación.

- Identificación de relación entre estrés, tensión y síntomas.
- Respiración y estrategias de regulación.
- Herramientas para momentos de mayor carga.
- Integración con el resto del plan, sin reducir el dolor a un problema psicológico.

06 · RECUPERAR

Sueño y recuperación

La recuperación forma parte de la capacidad para tolerar las demandas del día. Cuando sea necesario, se revisarán hábitos y factores de recuperación que puedan estar interfiriendo con el proceso.

- Sueño y recuperación.
- Bruxismo
- Equilibrio entre carga y descanso.
- Hábitos que favorecen la recuperación.
- Identificación de factores generales relevantes para cada caso.

5. Cómo se desarrolla el proceso durante los 3 meses

Aunque los pilares no son módulos secuenciales, el acompañamiento sí tiene una evolución lógica: al principio necesitamos comprender y definir el punto de partida; después construimos capacidad y herramientas; y progresivamente buscamos que la persona necesite cada vez menos orientación externa.

FASE 1 · VALORAR Y COMPRENDER

Comenzamos con una valoración individual para conocer la historia del problema, los síntomas, los tratamientos previos, las actividades que generan dificultad, las capacidades actuales, los factores relevantes y los objetivos personales. A partir de esta información se establece el plan inicial y se priorizan los pilares más importantes.

FASE 2 · CONSTRUIR CAPACIDAD Y AUTOGESTIÓN

Durante la mayor parte del proceso se combinan educación, ejercicio, exposición progresiva, estrategias de modulación, regulación y recuperación según las necesidades. El plan práctico se ajusta en función de la respuesta de la persona y de su evolución.

FASE 3 · CONSOLIDAR AUTONOMÍA

La parte final busca consolidar lo aprendido: reconocer patrones, ajustar cargas, progresar el ejercicio, manejar recaídas y saber cuándo una situación puede autogestionarse y cuándo conviene pedir ayuda profesional. El objetivo es salir del programa con un plan claro para continuar.

El acompañamiento es intenso al principio para que, progresivamente, la persona gane criterio y autonomía.

6. Formato del programa

El programa combina diferentes formas de acompañamiento para que la persona disponga tanto de conocimiento como de aplicación práctica y seguimiento individual.

CONTENIDO EDUCATIVO GRABADO

Contenido principalmente teórico y educativo para comprender los aspectos relevantes del dolor cervical, el movimiento, la carga, la autogestión, el estrés y la recuperación. La persona puede consultarlo a su ritmo y volver a él cuando lo necesite.

APP PARA LA PARTE PRÁCTICA

La aplicación concentra el trabajo práctico individualizado: ejercicios, movilidad, progresiones, técnicas de automasaje y otras herramientas de autogestión. El contenido práctico puede adaptarse a la evolución y necesidades de cada persona.

CONTACTO 1 A 1 CADA DOS SEMANAS

Cada dos semanas se realiza un momento de contacto individual para revisar la evolución, valorar dificultades, resolver dudas, revisar objetivos y realizar los ajustes necesarios en el plan.

SOPORTE DIARIO POR WHATSAPP

Entre los contactos individuales, la persona dispone de soporte diario por WhatsApp para plantear dudas, comentar dificultades, informar sobre cambios relevantes y recibir orientación cuando sea necesario.

COMUNIDAD PRIVADA

El programa incluye acceso a una comunidad donde los participantes pueden compartir experiencias, avances y dudas, y sentirse acompañados por otras personas que también están trabajando en la autogestión de su problema cervical.

7. Qué incluye el programa

- ✓ 3 meses de acompañamiento.
- ✓ Valoración individual inicial.
- ✓ Plan de trabajo personalizado según necesidades, capacidad y objetivos.
- ✓ Acceso al contenido educativo grabado.
- ✓ Acceso a la app con ejercicios, progresiones y herramientas prácticas.
- ✓ Contacto individual 1 a 1 cada dos semanas.
- ✓ Soporte diario por WhatsApp durante el programa.
- ✓ Acceso a la comunidad privada.
- ✓ Revisión y adaptación progresiva del plan.
- ✓ Estrategias específicas para afrontar episodios y recaídas.
- ✓ Plan orientado a mantener los resultados y continuar de forma autónoma al finalizar.

8. Personalización: el centro del programa

Dos personas pueden tener dolor cervical recurrente y necesitar intervenciones muy diferentes. Por eso el programa no se basa en entregar una rutina estándar ni en hacer que todo el mundo recorra exactamente el mismo contenido.

La valoración, el seguimiento bisemanal y el soporte diario permiten ajustar la dosis de ejercicio, las progresiones, las estrategias de autogestión y los contenidos educativos a lo que realmente está ocurriendo en cada momento.

El contenido es un recurso; el programa es el acompañamiento.

Los vídeos y la app aportan herramientas. El valor del programa está en saber qué necesita cada persona, cómo aplicarlo, cómo progresarlo y cómo adaptarlo cuando cambian los síntomas o las circunstancias.

9. Para quién está pensado

- ✓ Personas con dolor cervical que mejora pero reaparece de forma recurrente.
- ✓ Personas que llevan meses o años recurriendo periódicamente a tratamientos para obtener alivio.
- ✓ Personas que quieren comprender mejor su problema y participar activamente en su recuperación.
- ✓ Personas cuyo cuello condiciona el trabajo, el entrenamiento, la conducción, los viajes u otras actividades.
- ✓ Personas que han reducido o evitado movimientos por miedo a empeorar.
- ✓ Personas que han probado ejercicios sin una estrategia clara, personalización o progresión.
- ✓ Personas que buscan herramientas para gestionar mejor las recaídas y depender menos de tratamientos frecuentes.

10. Para quién no está pensado

- Personas que buscan exclusivamente un tratamiento pasivo para que otra persona les 'arregle'.
- Personas que esperan una solución rápida o un ejercicio mágico sin implicarse en el proceso.
- Personas que no están dispuestas a realizar trabajo activo y aplicar progresivamente lo aprendido.
- Personas con síntomas nuevos o señales que requieren primero una valoración médica o presencial específica.

11. Filosofía del programa

El Programa de Autogestión del Dolor Cervical parte de una idea sencilla: el tratamiento profesional puede ser útil, pero no debería ser la única herramienta de una persona con un problema recurrente.

La finalidad del acompañamiento es aumentar las opciones de la persona. Que entienda mejor qué le ocurre, que su cuerpo tolere más, que disponga de estrategias cuando aparecen síntomas y que gane confianza para seguir haciendo su vida.

No se trata de no volver a necesitar nunca ayuda. Se trata de no sentir que cada molestia obliga a empezar de cero.

12. El papel de Tom durante el proceso

Mi papel no es simplemente entregarte ejercicios. Durante los 3 meses actúo como guía del proceso: valoro, ayudo a priorizar, adapto el plan, reviso la respuesta a las cargas y te enseño progresivamente a tomar decisiones con mayor autonomía.

Soy Tom Van Biesen, fisioterapeuta y osteópata. Llevo trabajando con pacientes desde 1999 y mi propia experiencia con episodios cervicales y dorsales recurrentes también ha influido en la forma en que entiendo la autogestión: pasar de depender frecuentemente de tratamientos a disponer de capacidad y herramientas para manejar la mayoría de los episodios.

13. Resultado que buscamos al finalizar

Al terminar los 3 meses, buscamos que la persona:

- ✓ comprenda mejor su dolor y se sienta menos vulnerable ante los síntomas;
- ✓ haya mejorado las capacidades físicas relevantes para su caso;
- ✓ sepa cómo continuar y progresar su entrenamiento;
- ✓ disponga de herramientas para modular los síntomas cuando sea necesario;
- ✓ sepa adaptar temporalmente la actividad sin abandonar todo movimiento;
- ✓ reconozca mejor los factores que influyen en sus recaídas;
- ✓ tenga un plan claro ante futuros episodios;
- ✓ y dependa menos de tratamientos frecuentes para sentirse segura.

El objetivo final es que la persona salga del programa con más recursos que cuando entró, no con una nueva dependencia.

14. Acceso al programa e inversión

Antes de incorporarse al programa se realiza una entrevista por videollamada. Esta conversación permite conocer la situación de la persona, sus objetivos y expectativas, y valorar si el Programa de Autogestión del Dolor Cervical es adecuado para su caso.

Durante esta entrevista se explica con detalle cómo sería el acompañamiento y se comunica de forma individual la inversión y las condiciones de acceso.

El precio no se publica en este documento, ya que la incorporación al programa se realiza después de esta entrevista de valoración.