

# MATERIAL DESCARGABLE

## Modelo de las Tres Cajas



HEALTHY MOVE

Traducido y Modificado por Daniel Varela

# TABLA DE CONTENIDO

## EDUCACIÓN EN DOLOR

<b>MODELO DE LAS TRES CAJAS.....</b>	<b>1</b>
¿Qué es? ¿Para qué sirve? .....	1
¿Cómo se utiliza en clínica?.....	2

# EDUCACIÓN EN DOLOR

## MODELO DE LAS TRES CAJAS

Mi nombre es Daniel Varela, soy fisioterapeuta y creador de la web HEALTHY-MOVE. Quiero agradecer tu confianza en nuestro material descargable, y espero que te ayude tanto como a mi en el día a día con los pacientes.

Recuerda, si quieres estar a la última de todas las novedades que se vayan subiendo a la web, la mejor opción es que te [suscribas](#) de manera completamente gratuita.

### **¿QUÉ ES EL MODELO DE LAS CAJAS? ¿PARA QUÉ SIRVE?**

Este modelo, presentado por Cook y colaboradores en 2016, ha sido de gran ayuda para los profesionales de la salud y el ejercicio a la hora de contextualizar la situación actual del paciente con tendinopatía.

El objetivo de este modelo de las tres cajas es de explicar al paciente su situación actual en base a la presencia o no de dolor, pérdida de función y cambios estructurales en el tendón.

## “Know pain, no pain”

Este modelo se presentó para los pacientes que presentan una tendinopatía, puede ser de igual ayuda para cualquier otro tipo de lesión.

Desde la rehabilitación de lesiones, así como desde la readaptación, siempre vamos a tener la posibilidad de mejorar la función pérdida y disminuir el dolor.

Sin embargo, no ocurre lo mismo a nivel estructural. Dependiendo del tipo de lesión, podremos o no mejorar la regeneración del tejido. Aunque este último factor no es esencial para la mejora de los anteriores.

### ¿CÓMO SE USA EN CLÍNICA?

Aquí tienes resumido **todo lo que debes de explicar a tu paciente** junto al modelo. Puedes ir punto por punto, o contar sólo lo que creas necesario, pero es importante que te asegures de que lo ha entendido y está de acuerdo.

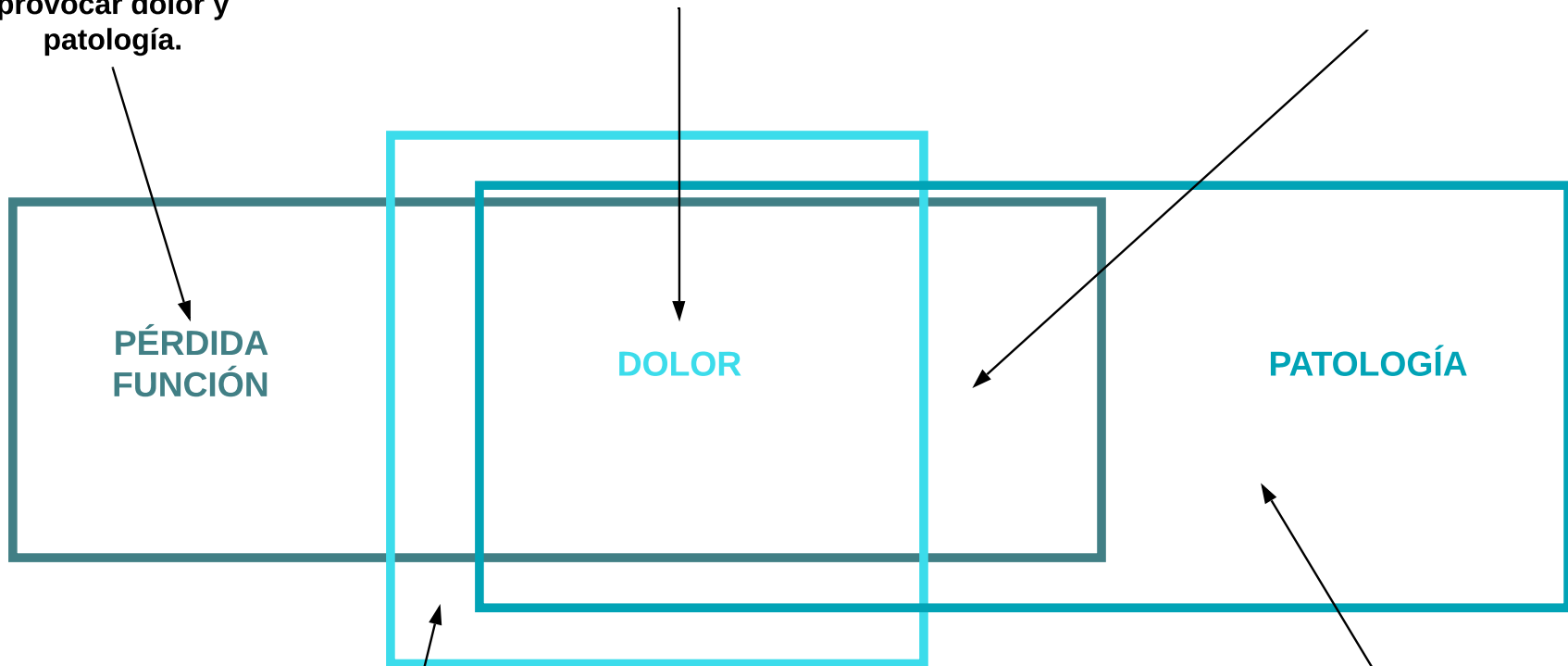
- *Para poder empezar un tratamiento, el punto más importante es conocer cuál es nuestra **situación de partida**. El modelo de las tres cajas nos va a permitir ver dónde nos encontramos, y así poder diseñar juntos el **plan de intervención más adecuado**.*
- *Dependiendo de si presentamos **dolor** o no, podremos estar dentro de la caja que representa al mismo. Si este dolor, se acompaña de la **incapacidad** de realizar ciertas acciones que antes si se realizaban, nos encontraremos en la **intersección entre las cajas de dolor y pérdida de la función**.*

- *La última variable que podemos encontrar es si se han ocurrido o no **cambios en los tejidos**. No debe preocuparse, es muy probable que los cambios sean muy anteriores a la presencia de dolor y la pérdida de la función. Incluso, puede no haber ningún cambio en la estructura (ej. Tendón) y que podamos sentir dolor.*
- ***Representamos nuestra situación** con un punto o una cruz a través de **la relación de las tres variables**. A partir de aquí, comienza nuestro tratamiento.*

Tendón sin carga y con poca capacidad, susceptible a la sobrecarga pudiendo provocar dolor y patología.

Patología y dolor con pérdida de la función.

Tendón degenerativo con pobre función, más propenso a la ruptura.



PÉRDIDA  
FUNCIÓN

DOLOR

PATOLOGÍA

Imagen normal y dolor en la zona del tendón, explorar diagnóstico diferencial.

Tendón degenerado (cambios estructurales), sin dolor y con buena función. Más propenso a la ruptura.

HEALTHY MOVE