

Ejercicios

para pacientes con **artrosis** y **enfermedades reumáticas**

Para realizar este programa de ejercicios correcta y completamente debe practicarse al menos **3 veces a la semana** y debe incluir 3 partes:

- 1 Estiramientos:** para alargar la musculatura.
- 2 Potenciación muscular:** para fortalecer los músculos.
- 3 Ejercicio aeróbico:** para ejercitar pulmones y corazón y aumentar la resistencia.

1 **2** Estiramientos y ejercicios para potenciar

- Estirar la musculatura de todo el cuerpo por partes, a la vez que se movilizan todas las articulaciones y se trabaja la musculatura.
- Respetar siempre el límite del movimiento para no provocar dolor, es decir, trabajar en el máximo rango de movilidad mientras sea confortable.
- Los ejercicios de estiramiento se realizan manteniendo durante unos segundos una postura determinada.
- Los de potenciación han de realizarse haciendo varias repeticiones de cada uno de ellos (6-8 veces).

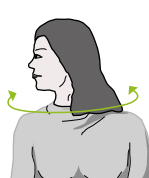
Cuello



a) Inclinar la cabeza hacia delante como para tocar el pecho con la barbilla. Mantener unos segundos.



b) Inclinar la cabeza hacia un lado como para tocar el hombro con la oreja. Mantener unos segundos y repetir hacia el otro lado.

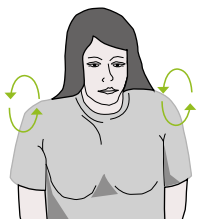


c) Girar la cabeza hacia un lado y mantener unos segundos. Repetir hacia el otro lado.

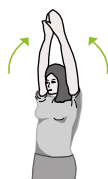


d) Llevar la cabeza hacia atrás. Muy importante NO FORZAR.

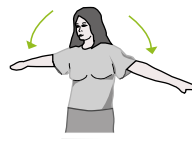
Hombros



a) Girar los hombros varias veces hacia delante y luego hacia atrás.



b) Brazos rectos levantados por encima de la cabeza. Empujar con los brazos hacia atrás y aguantar en esa postura unos segundos antes de bajar los brazos y volver a repetir.

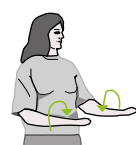
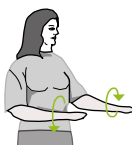


c) Juntar manos por detrás de la espalda. Llevarla hacia atrás separándolas del cuerpo y mantener esa postura unos segundos.

Codos

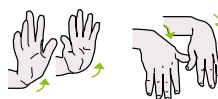


a) Con los brazos estirados a lo largo del cuerpo, doblar los codos lo máximo posible. Repetir varias veces.



b) Con los brazos a los lados del cuerpo y los codos doblados 90°. Girar los antebrazos dejando las palmas hacia arriba y luego hacia abajo. Repetir varias veces.

Muñecas y dedos



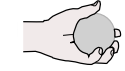
a) Doblar las muñecas hacia arriba y hacia abajo lo máximo posible. Repetir varias veces y sin dolor.



b) Cerrar y abrir la mano del todo. Si no es posible, por la rigidez de los dedos, ayudarse con la otra mano.

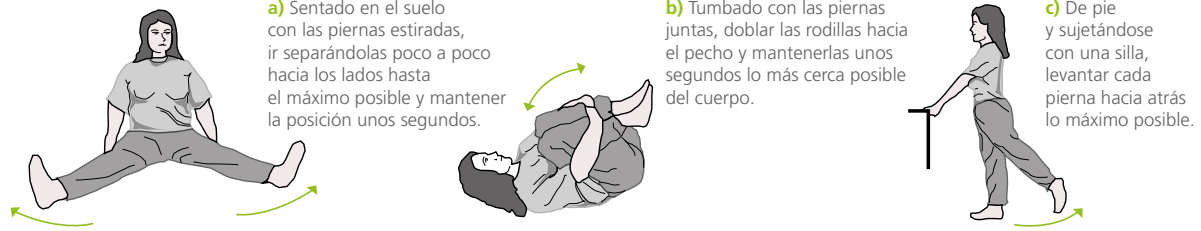


c) Juntar la yema del dedo pulgar con la del índice, luego pulgar con corazón, anular y por último con el meñique.



d) Coger la pelota de goma y apretarla dentro de la mano. Cada vez que la apretamos hay que abrir la mano después.

Caderas



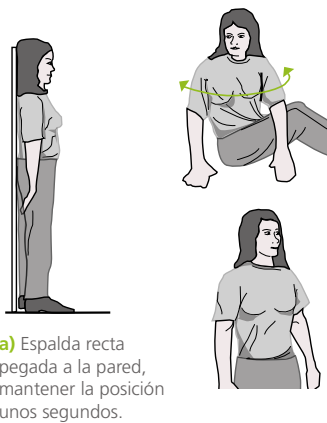
a) Sentado en el suelo con las piernas estiradas, ir separándolas poco a poco hacia los lados hasta el máximo posible y mantener la posición unos segundos.

b) Tumbado con las piernas juntas, doblar las rodillas hacia el pecho y mantenerlas unos segundos lo más cerca posible del cuerpo.

c) De pie y sujetándose con una silla, levantar cada pierna hacia atrás lo máximo posible.

Espalda

DORSALES

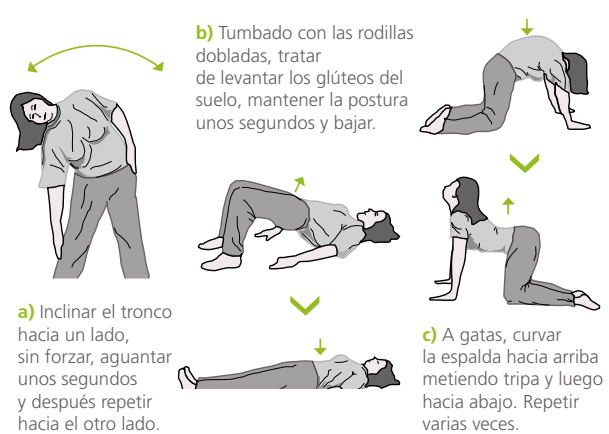


a) Espalda recta pegada a la pared, mantener la posición unos segundos.

b) Sentado, girar la espalda y los hombros hacia un lado lo máximo posible. Aguantar la postura unos segundos, después repetir girando hacia el otro lado.

c) Coger todo el aire que se pueda, para llenar los pulmones y mantener el aire unos segundos.

LUMBARES

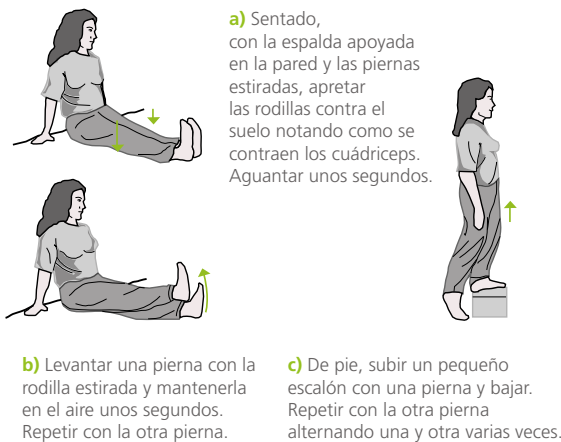


a) Inclinar el tronco hacia un lado, sin forzar, aguantar unos segundos y después repetir hacia el otro lado.

b) Tumbado con las rodillas dobladas, tratar de levantar los glúteos del suelo, mantener la postura unos segundos y bajar.

c) A gatas, curvar la espalda hacia arriba metiendo tripa y luego hacia abajo. Repetir varias veces.

Rodillas

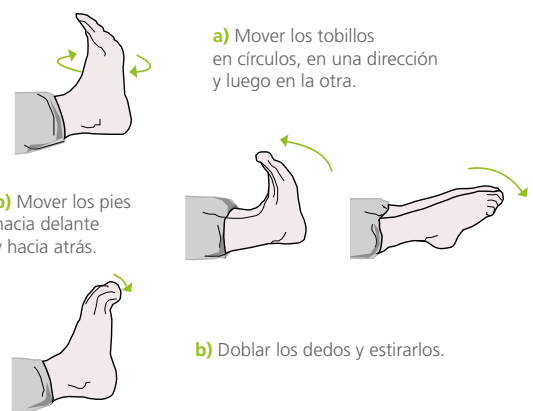


a) Sentado, con la espalda apoyada en la pared y las piernas estiradas, apretar las rodillas contra el suelo notando como se contraen los cuádriceps. Aguantar unos segundos.

b) Levantar una pierna con la rodilla estirada y mantenerla en el aire unos segundos. Repetir con la otra pierna.

c) De pie, subir un pequeño escalón con una pierna y bajar. Repetir con la otra pierna alternando una y otra varias veces.

Tobillos y dedos



a) Mover los tobillos en círculos, en una dirección y luego en la otra.

b) Mover los pies hacia delante y hacia atrás.

b) Doblar los dedos y estirarlos.

3 Ejercicios aeróbicos

- Caminar, nadar (es la mejor elección si se tiene sobrepeso) y montar en bicicleta (recomendada si hay dolor en caderas, rodillas y tobillos).
- Practicarlo 3 veces a la semana durante 30 min.
- Si no se está en forma, comenzar con tiempos más cortos e ir aumentando progresivamente.



Ejercicios prohibidos

Nunca debe:

1. Tratar de tocar los pies doblándose hacia delante y volver a levantarse.
2. Ponerse de cuclillas.
3. Realizar círculos con el cuello.
4. Hacer "crack" con las articulaciones de los dedos.

Recuerde consultar a su médico antes de realizar cualquiera de estos ejercicios.