

EJERCICIOS

PARA PACIENTES CON ARTROSIS Y ENFERMEDADES REUMÁTICAS

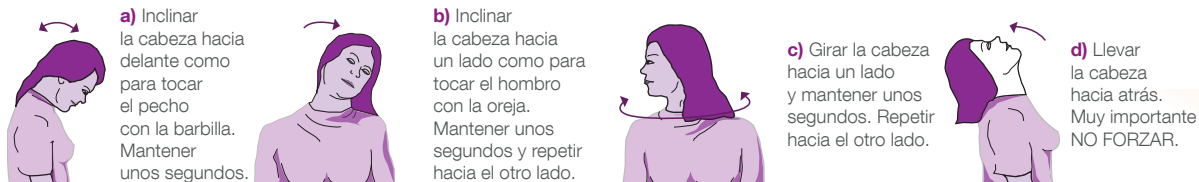
Para realizar este programa de ejercicios correcta y completamente debe practicarse al menos **3 veces a la semana** y debe incluir 3 partes:

- 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).

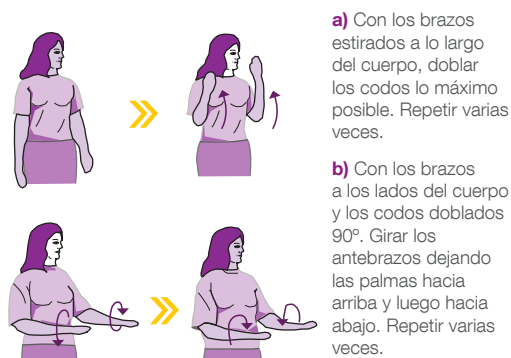
CUELLO



HOMBROS



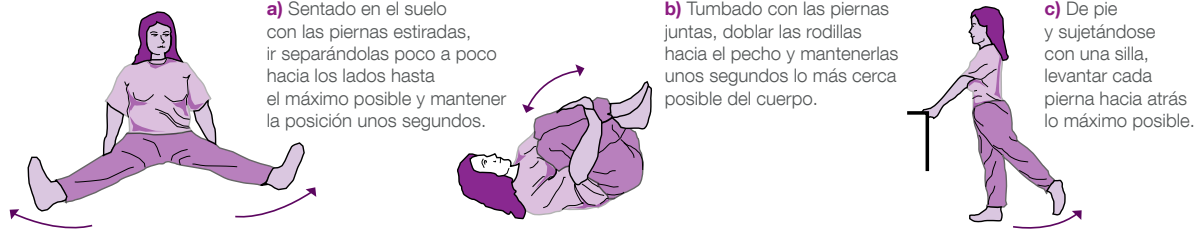
CODOS



MUÑECAS Y DEDOS

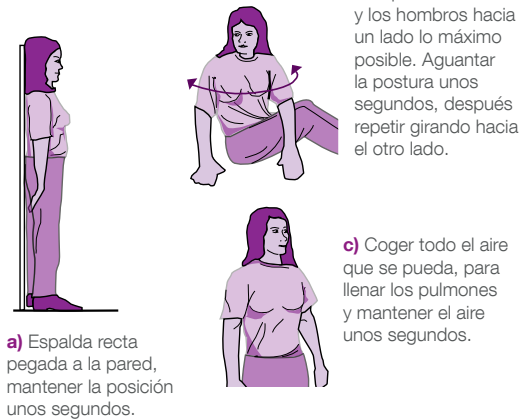


CADERAS



ESPALDA

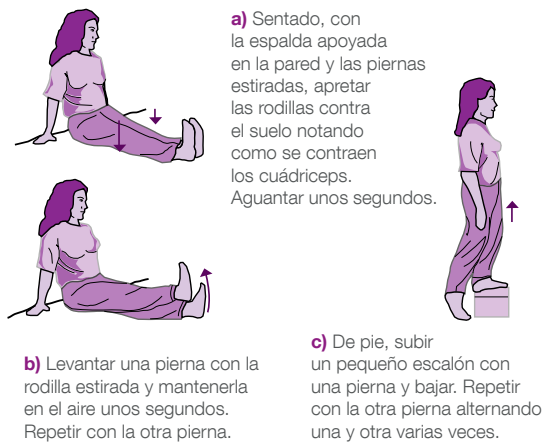
DORSALES



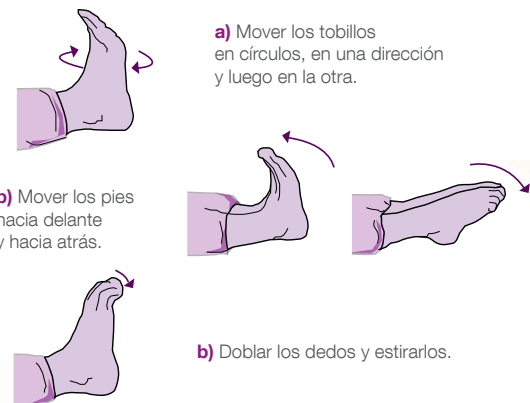
LUMBARES



RODILLAS



TOBILLOS Y DEDOS



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.

