

El bienestar articular está en tus manos

Una actividad física adecuada es el primer paso para reducir el dolor asociado a la artrosis y recuperar la facilidad de movimiento.

Todas las recomendaciones nacionales e internacionales citan la actividad física como una de las primeras medidas en el tratamiento de la artrosis. Por el contrario, un estilo de vida sedentario y la inactividad física son factores que favorecen la artrosis, debido a la movilización insuficiente de la articulación y el cartílago.

¡Mouvámonos!

Para prevenir la aparición o el desarrollo de la artrosis y reducir el dolor:

1. Haga ejercicio de **1 a 3 veces** por semana durante **30 a 60 minutos**. Dependiendo de su estado y sus gustos, opte por deportes de bajo o moderado impacto como, la marcha nórdica, la natación, el ciclismo, la gimnasia acuática, el tai chi, el golf y carreras de baja intensidad, en terreno blando y con calzado de buena calidad.
2. Combínelo con ejercicios de fortalecimiento muscular y estiramientos. Adáptelos a la localización de su artrosis y a sus limitaciones.

¡Encuentre nuestros ejercicios en el reverso de esta hoja!



Recupera tu movilidad y disfruta haciendo lo que amas.

¿Qué debo hacer si siento dolor?

Si experimenta dolor agudo que lo despierta por la noche, rigidez articular por más de 15 minutos al levantarse en la mañana o signos de inflamación en la articulación, como hinchazón, enrojecimiento o calor; usted tiene signos que sugieren un brote inflamatorio.

1. Interrumpa la actividad física durante un tiempo, aunque sea adaptada.
2. Consulte a un profesional de la salud. Solo un profesional podrá evaluar su situación personal y sugerirle un tratamiento adecuado.

3. Para aliviar la articulación mientras aún tiene el brote inflamatorio, relaje la zona y evite su movilidad.

Cuando haya pasado el brote, reanude la actividad física con calma, aunque siga sintiendo algo de dolor. Al mantenerse activo, está contribuyendo a mejorar la salud de sus articulaciones.

Incluso la más mínima actividad física diaria es un paso hacia la mejora de su estado general y la reducción del dolor. ¡A corto y a largo plazo!

Combinando la actividad física con una dieta sana, buena hidratación y momentos de relajación, usted podrá ver una gran mejoría de su cuerpo tanto a nivel de salud física como mental.

Artrosis lumbar

Hoja de ejercicios

Lo animamos a seguir estos ejercicios a su propio ritmo y sin esforzarse, para promover mejoras duraderas en su condición física general.

Duración de los movimientos

Fortalecimiento de los músculos:

En los siguientes ejercicios, realice de 3 a 6 series de 10 a 15 repeticiones cada una. El objetivo es sentir una ligera fatiga muscular y observar una progresión en el tiempo. No dude en descansar después de cada serie.

Mantenimiento articular:

Repita el ejercicio entre uno y cinco minutos.

Ejercicio 1

Fortalecimiento de los músculos

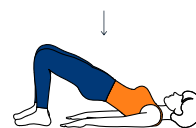
Objetivo: Fortalecer toda la cadena muscular posterior (lumbares, glúteos, isquiotibiales) y estabilizar la columna vertebral.

Paso 1



Tumbado boca arriba, con las rodillas flexionadas, los pies, las manos y la cabeza en el suelo, levante los glúteos lo más alto posible y mantenga la posición unos segundos.

Paso 2



Controle el descenso y repita.

Ejercicio 2

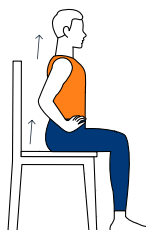
Mantenimiento articular

Objetivo: Movilizar toda la columna vertebral y la pelvis para su autoelevación.

❗ Sugerencia

Intente imaginar un eje vertical para que no se balancee hacia delante y hacia atrás sino hacia arriba y hacia abajo.

Paso 1



Sentado con los glúteos en el borde de la silla, la espalda separada del respaldo y las manos en las caderas, manténgase erguido con los hombros caídos y la mirada al frente. Estire el tronco lo más alto que pueda y mantenga la posición.

Paso 2



Arquee lentamente la espalda hacia el frente y baje la cabeza. Enrólese todo lo que pueda, sin entrar en amplitudes dolorosas.

Ejercicio 3

Fortalecimiento de los músculos

Objetivo: Fortalecer la flexión de la cadera y los músculos abdominales, para estabilizar la columna vertebral y favorecer la caminata.

❗ Sugerencia

Si le resulta demasiado difícil empujar con las manos, simplemente mantenga la posición inicial con las manos en el suelo el mayor tiempo posible.

Paso 1



Tumbado boca arriba, despegue los pies del suelo y doble las rodillas a 90°. Ponga las manos sobre las rodillas.

Paso 2



Utilizando una o ambas manos, empuje durante unos segundos sobre las rodillas mientras exhala.

Paso 3



Sin mover las rodillas, inhale mientras libera presión.