

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 de codo

Hoja de ejercicios

Le animamos a seguir estos ejercicios a su propio ritmo, 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

Mantenimiento articular

Objetivo: Trabajar la movilidad de flexión/extensión para mantener la máxima amplitud articular en el codo, evitar sobrecargar los hombros para compensar y reforzar los bíceps y tríceps.

❶ Sugerencia

Añada peso en la mano para aumentar la dificultad del ejercicio. Si el ejercicio ya le resulta difícil sin pesas, utilice la mano contraria para flexionar el codo y deje que éste "cuelgue" en el aire para ganar extensión.

Paso 1



De pie o sentado en una silla, con el codo pegado al cuerpo, doble el codo y lleve la mano hacia el hombro.

Paso 2



A continuación, extienda activamente el codo. Repita.

Ejercicio 2

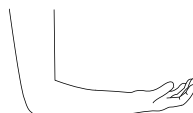
Mantenimiento articular

Objetivo: Trabajar la movilidad en pronación/supinación para movilizar las articulaciones del codo.

❶ Sugerencia

Añada peso en la mano para aumentar la dificultad del ejercicio. Si el ejercicio ya le resulta difícil sin peso, utilice la otra mano para girar la palma de la mano.

Paso 1



De pie o sentado, variando la flexión del codo, abra la palma de la mano hacia el techo.

Paso 2



A continuación, cierre la palma de la mano hacia el suelo. Repita.

Ejercicio 3

Fortalecimiento de los músculos

Objetivo: Fortalecer de forma general los músculos estabilizadores del codo.

❶ Sugerencia

Alterne entre el lado izquierdo y el derecho para dar descanso al codo que acaba de trabajar.

Paso 1



Sentado con el codo recto o doblado, abra la mano.

Paso 2



Luego cierre la mano. Repita.