

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 hombro

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

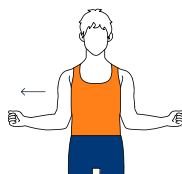
Fortalecimiento de los músculos

Objetivo: Fortalecer los músculos laterales del manguito rotador, para ayudar a estabilizar el hombro y abrir el tronco y los hombros.

Sugerencia

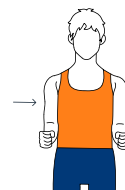
Las manos pueden mirarse entre sí, al suelo o al techo. Puede usar una cinta elástica con las manos para mayor dificultad.

Paso 1



De pie, con los codos pegados al cuerpo y los brazos doblados a 90°, extienda las manos hacia fuera.

Paso 2



A continuación, vuelva lentamente a la posición inicial, manteniendo los codos pegados al cuerpo. Repita.

Ejercicio 2

Fortalecimiento de los músculos

Objetivo: Fortalecer los músculos de la elevación lateral para ayudar a estabilizar el hombro y mantener la amplitud funcional de los miembros superiores.

Sugerencia

A medida que progrese, haga el ejercicio con el codo extendido o con pequeñas pesas en las manos.

Paso 1



De pie con los codos doblados a 90° respecto al cuerpo, levante los brazos hacia los lados hasta que los codos queden a la altura de los hombros.

Paso 2



A continuación, ralentice el descenso sin cambiar la posición de los brazos. Repita.

Ejercicio 1

Mantenimiento articular

Objetivo: Mantener la mayor amplitud posible en los hombros para poder tomar objetos en altura.

Sugerencia

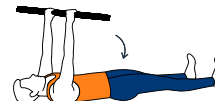
El brazo fuerte guía al brazo débil. Intente mantener los hombros bajos. Varíe la distancia entre sus manos. Para mayor dificultad, siéntese o póngase de pie.

Paso 1



Tumbado boca arriba, sujete un palo (o un palo de escoba, o junte las manos) a la altura de los brazos y levántelos, manteniendo el codo recto si es posible.

Paso 2



Baje el palo contra su cuerpo, con los brazos aún extendidos. Repita.