

# 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 rodilla

## 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 movimiento entre uno y cinco minutos.

### Ejercicio 1

#### Fortalecimiento de los cuádriceps

**Objetivo:** Mejorar la estabilidad de las rodillas facilitar el movimiento o el cambio de posición.

#### ⓘ Sugerencia

Cuando se sienta cómodo, ate una pesa alrededor del tobillo y realice el movimiento.

#### Paso 1



Sentado en una silla, con los muslos bien apoyados, estire y levante una pierna.

#### Paso 2



Controle el descenso de la pierna manteniendo los muslos bien apoyados en la silla y repita.

### Ejercicio 2

#### Fortalecimiento de las pantorrillas

**Objetivo:** Dar más estabilidad a las rodillas y mejorar la caminata.

#### ⓘ Sugerencia

Para un mayor esfuerzo, intente hacer el ejercicio sobre un solo pie o sin sostenerse.

#### Paso 1



De pie y sosteniéndose de algo (como una silla o una mesa), mantenga las rodillas rectas y levante los talones del suelo.

#### Paso 2



Luego apoye los talones en el suelo, ralentizando el descenso y manteniéndose erguido. Repita el movimiento.

### Ejercicio 3

#### Mantenimiento articular

**Objetivo:** Mantener la capacidad del movimiento de la rodilla para facilitar las actividades diarias.

#### Paso 1



Sientese ligeramente hacia adelante en una silla y coloque una toalla bajo un pie.

#### Paso 2



Deslice la toalla hacia delante hasta que tenga el talón sobre la toalla y la rodilla recta.

#### Paso 3



Deslice la toalla hacia atrás hasta que tenga los dedos del pie sobre la toalla y la rodilla flexionada.