

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 columna cervical

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

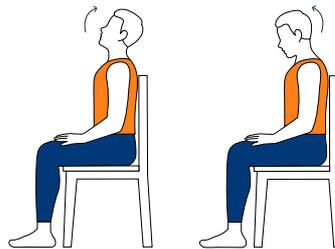
Mantenimiento articular

Objetivo: Trabajar la flexión y la extensión para mantener la capacidad de mirar hacia arriba y hacia abajo.

ⓘ Sugerencia

Utilice señales visuales arriba y abajo para sentir el aumento gradual de la amplitud.

Ejercicio



En posición sentada, con la espalda apoyada en un respaldo para evitar movimientos del tronco, acerque y aleje la barbilla del pecho hasta donde no le duela.

Ejercicio 2

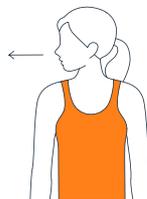
Mantenimiento articular

Objetivo: Trabajar la rotación para aumentar la amplitud máxima de derecha a izquierda y mantener una buena visión periférica.

ⓘ Sugerencia

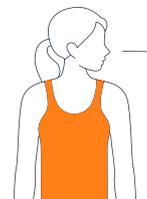
Utilice señales visuales a izquierda y derecha para sentir el aumento gradual de la amplitud.

Paso 1



En posición sentada, con la espalda apoyada en un respaldo para evitar que el tronco y los hombros se muevan, gire la cabeza hacia la izquierda, manteniendo la mirada horizontal.

Paso 2



A continuación, gire la cabeza hacia la derecha y repita.

Ejercicio 3

Fortalecimiento de los músculos

Objetivo: Estabilizar la cabeza y prevenir el dolor cervical.

ⓘ Sugerencia

Adapte la fuerza de la mano a su capacidad de resistencia.

Paso 1



En posición sentada, coloque una mano detrás de la cabeza y ejerza presión. Resista con la cabeza para evitar que la mano le mueva y aguante unos segundos.

Paso 2



Alterne la posición de la mano: en el lado izquierdo, en el derecho o en la frente.