

## EJERCICIOS PARA PACIENTES CON ARTROSIS Y ENFERMEDADES REUMÁTICAS

Para realizar este programa de ejercicios correcta y completamente debe practicarse al menos 3 veces a la semana y debe incluir 3 partes:

1. Estiramientos: para alargar la musculatura.
2. Potenciación muscular: para fortalecer los músculos.
3. Ejercicio aeróbico: para ejercitar pulmones, corazón y aumentar la resistencia.

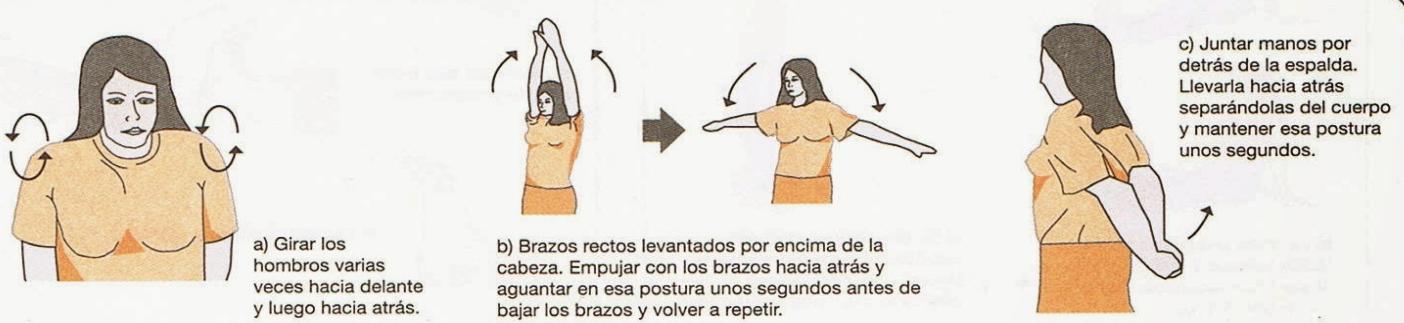
### 1. y 2. Estiramientos y ejercicios para Potenciar

- Estirar la musculatura de todo el cuerpo por partes, a la vez que se movilizan todas las articulaciones y se trabaja la musculatura.
- Respetar siempre el límite del movimiento para no provocar dolor, es decir, trabajar en el máximo rango de movilidad mientras sea confortable.
- Los ejercicios de estiramiento se realizan manteniendo durante unos segundos una postura determinada.
- Los de potenciación han de realizarse haciendo varias repeticiones de cada uno de ellos (6-8 veces).

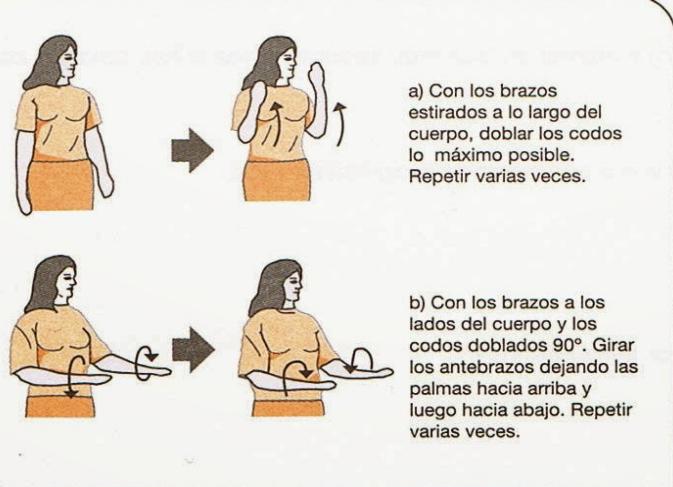
### CUELLO



### HOMBROS



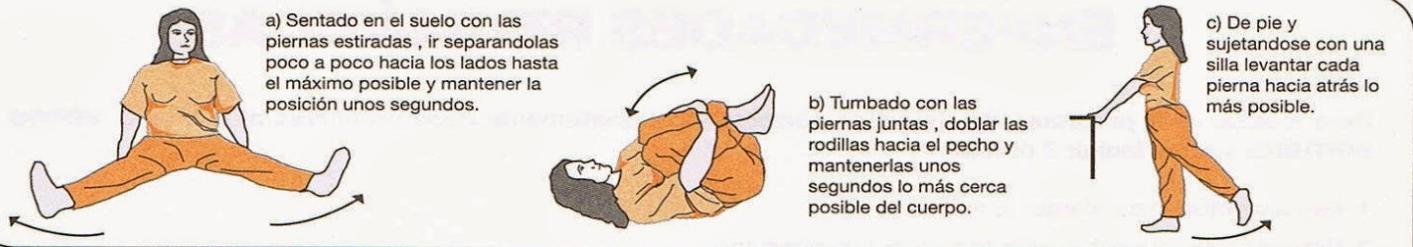
### CODOS



### MUÑECAS Y DEDOS

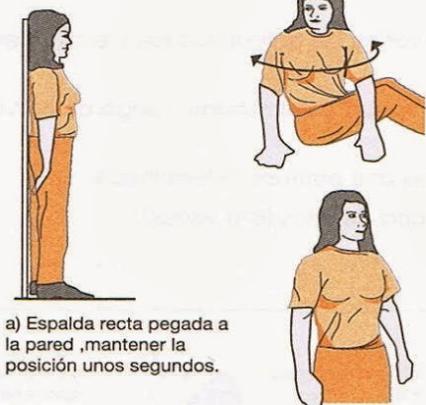


## CADERAS

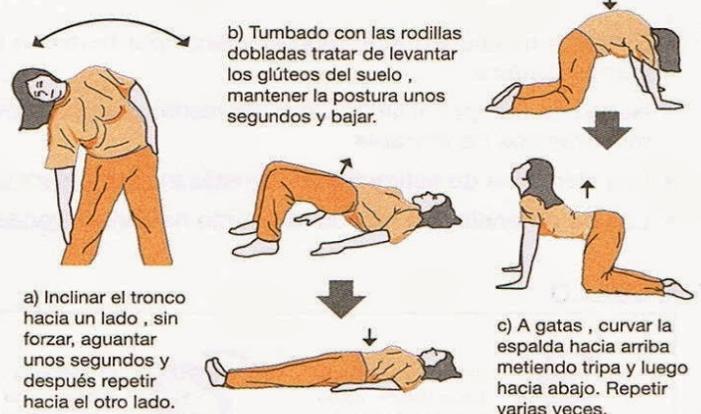


## ESPALDA

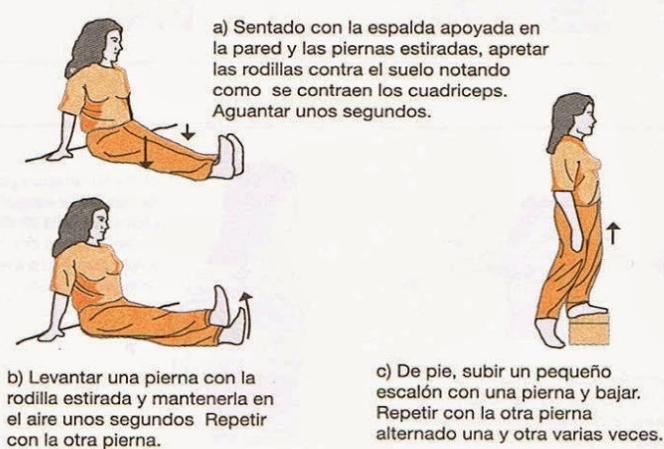
### DORSALES



### LUMBARES



## RODILLAS



## TOBILLOS Y DEDOS



## 3. EJERCICIOS AERÓBICOS

- Caminar, nadar (es la mejor elección si se tiene sobrepeso) y montar en bicicleta (recomendada si hay dolor en caderas, rodillas y tobillos).
- Practicarlo 3 veces a la semana durante 30 minutos.
- Si no se está en forma, comenzar con tiempos más cortos e ir aumentando progresivamente.

## EJERCICIOS PROHIBIDOS

Nunca debe:

1. Tratar de tocar los pies doblándose hacia delante y volver a levantarse.
2. Ponerse de cuclillas.
3. Realizar círculos con el cuello.
4. Hacer "crack" con las articulaciones de los dedos.