



MUÉVETE con nosotros

Recomendaciones prácticas
sobre el ejercicio físico en
artritis reumatoide



Con el asesoramiento de:

M^a Teresa Hernández Criado

Fisioterapeuta Especializada en Terapia Manual
y en Reumatología del Colegio Profesional de
Fisioterapeutas de Madrid.





Se recomienda que las **personas con artritis** se mantengan activas y que **hagan ejercicio**, por lo menos 30 minutos al día, la mayoría de los días de la semana.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

Si tiene artritis reumatoide, el ejercicio es beneficioso porque le ayuda a:

- ▶ Mantener la **flexibilidad** de sus articulaciones.
- ▶ Fortalecer los músculos que rodean las articulaciones para, de esta manera, incrementar su **resistencia**.
- ▶ **Retrasar el deterioro** del tejido óseo y cartilaginoso.
- ▶ Incrementar la **fortaleza de sus huesos**.
- ▶ Aumentar la capacidad para **ejecutar las actividades diarias**.
- ▶ Mejorar su **estado de ánimo**.

El ejercicio físico mejora su estado de salud y físico:



Le proporciona energía para que sea más activo físicamente



Fortalece su corazón



Le ayuda a dormir mejor



Disminuye la depresión



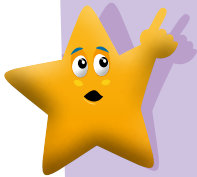
Controla su peso



Aumenta la autoestima y sensación de bienestar

RIESGOS DE NO HACER EJERCICIO

- Si sus articulaciones se quedan en una misma posición durante un período de tiempo prolongado, es probable que le resulte difícil enderezarlas.
- Si los músculos no se ejercitan se encogerán, debilitarán y fatigarán más fácilmente.



Caminar diariamente, realizar algunas tareas domésticas y la práctica de yoga, tai-chi o de pilates pueden potenciar notablemente la flexibilidad y ampliar el rango articular.



PROGRAMA DE EJERCICIO

El programa de ejercicio debe incluir variaciones de las siguientes clases de ejercicios.

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

Los ejercicios de flexibilidad consisten en mover las articulaciones en todo su rango de movimiento para conservar o **restaurar la flexibilidad, aumentar la capacidad de amortiguación y combatir la rigidez.**

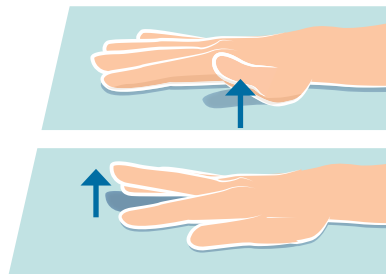
ALGUNOS EJEMPLOS:

Manos

Extensión individual de cada dedo.

Despegar individualmente cada dedo del plano de la mesa.

🕒 Levante durante **2 seg.** cada dedo.

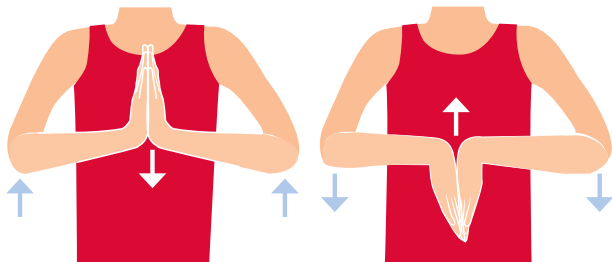


Muñecas

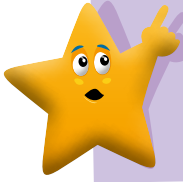
Unir las palmas de las dos manos y **levantar los antebrazos y los codos** al máximo posible, manteniendo las manos en la posición inicial.

Repita el ejercicio de manera inversa: unir el dorso de las manos y bajar los codos al máximo posible.

🕒 Mantenga la posición durante **30 seg.**



REPETICIONES



Su médico o fisioterapeuta le indicará cuántas repeticiones debe hacer de cada uno de los ejercicios recomendados.

Extremidades superiores

Deslice las manos por la espalda hasta que se encuentren.

🕒 Mantenga las manos unidas durante **3 seg.**

Altere la posición del brazo.

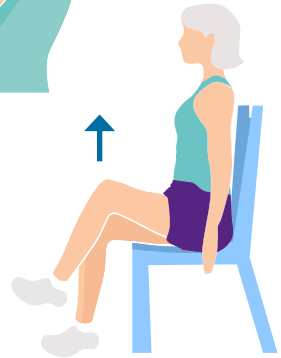


Extremidades inferiores

Siéntese y levante una rodilla 7 u 8 cm de la silla.

🕒 Levante cada rodilla durante **3 seg.**

Repita con la otra rodilla.



EJERCICIOS DE RESISTENCIA O AERÓBICOS

Se recomiendan las actividades de tipo aeróbico para todos los pacientes con artritis reumatoide, valorando siempre las limitaciones funcionales particulares.

🕒 Es conveniente realizar actividades de bajo impacto **30 min./día**, entre 3-5 días por semana.

Algunos ejercicios de bajo impacto recomendados son:



caminar



bailar



nadar



bicicleta



EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

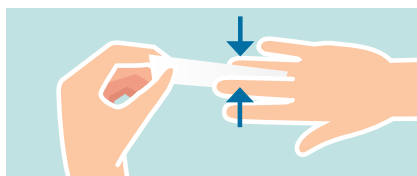
Es preciso trabajar y potenciar la **fuerza muscular** para realizar las actividades cotidianas, así como para amortiguar los golpes y proteger las articulaciones. Existen varias alternativas, usando bandas elásticas, pesas o el propio peso corporal.

ALGUNOS EJEMPLOS:

Manos y muñecas

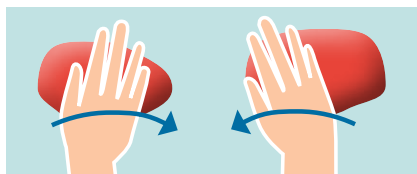
Sujetar un papel entre los dedos.

Impedir que el papel se mueva al tirar de él con la otra mano.



Desviación radial con plastilina.

Desplazar la muñeca y los dedos venciendo la resistencia de la plastilina.

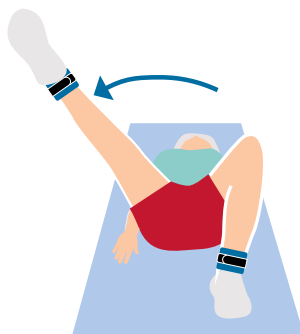


Extremidades inferiores

Tumbese de espaldas al suelo con las rodillas semiflexionadas. **Levante una pierna** hasta que quede totalmente recta. Baje la pierna lentamente.

🕒 Mantener la pierna levantada durante **2 seg.**

Preferiblemente, colocarse pesos en los tobillos.

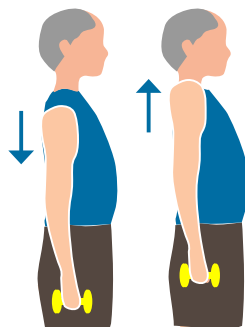


El mismo ejercicio pero cuando la pierna está en alto, llévela **hacia dentro y hacia fuera.**

Extremidades superiores

Levantamiento de pesos.

Con los brazos pegados al cuerpo (posición de partida) subir verticalmente los dos hombros hasta el máximo.



¿CUÁNDO REALIZAR EL EJERCICIO?

- Para encontrar **el momento óptimo** se recomienda probar a realizar ejercicio en diferentes momentos del día hasta encontrar aquel en el que se experimente menos dolor o rigidez.
- Cuando se presente un **brote de inflamación o agravamiento** de los síntomas es necesario **reposar** o mantener una actividad mínima. Cuando se recupere puede retomar paulatinamente su programa de ejercicios.



REGLA DEL DOLOR DE LAS 2 HORAS

¿Cómo saber si el ejercicio está siendo excesivo?

Existe la denominada "regla del dolor de las 2 horas", donde si 2 horas después de concluir una actividad se experimenta más dolor del que se tenía antes de iniciar dicha actividad, indica que se ha excedido el límite.

BUEN CONTROL POSTURAL

Mantener un **buen control postural**, durante el tiempo en que no se están moviendo las articulaciones afectadas, previene el avance de las deformidades.



Puede recurrir también a la utilización de **ORTESIS**, que ayudan a mantener estas posiciones.

ALGÚN EJEMPLO:




MUÉVETE con nosotros

¿CÓMO EMPIEZO?

Antes de iniciar cualquier tipo de programa de ejercicio nuevo hable con su médico, especialmente si no ha hecho ejercicio de manera regular y tiene dolor, rigidez o debilidad que afecte sus actividades cotidianas.

Su médico puede recomendarle consultar con un fisioterapeuta, que están especializados en diseñar programas de ejercicios que cumplan con las necesidades de cada persona y además vigilan el buen control postural para realizarlos correctamente.



El programa más adecuado para usted dependerá del tipo de artritis que tenga, de las articulaciones que estén afectadas y de la gravedad del deterioro

Esta información no sustituye a la proporcionada por su médico. Su objetivo es mostrar los diferentes tipos de ejercicios beneficiosos para su enfermedad.