

# EJERCICIO FÍSICO EN DOMICILIO PARA DEPORTISTA CON OSTEOARTRITIS



Dra. Karin Freitag

Dra. Manuela Cabrera Freitag





©Sanofi y los autores.  
Edita: Esmon Publicidad, S.A.  
Balmes, 209, 3º 2ª - 08006 Barcelona  
[esmon@esmon.es](mailto:esmon@esmon.es)  
[www.esmon.es](http://www.esmon.es)

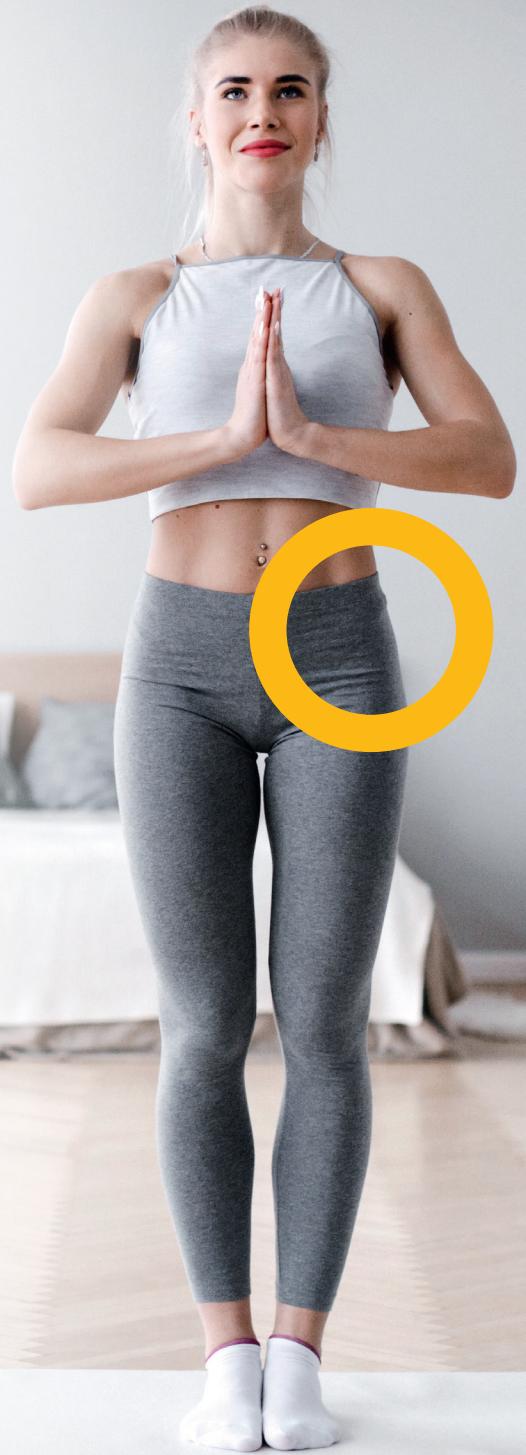
# Recomendaciones generales para la realización de ejercicio en deportistas

- Limitar o evitar los hábitos tóxicos.
- Comer de forma saludable, mantener una buena hidratación y un buen descanso.
- Escoger la actividad que mejor se adapte a cada persona y hacer ejercicio de forma progresiva.
- Es muy importante el precalentamiento, dosificar las cargas, el descanso y la recuperación.
- Buena higiene.
- Realizar un chequeo médico antes de iniciar cualquier tipo de entrenamiento.
- No tomar complementos dietéticos y/o medicamentos sin haber consultado con médicos especialistas.
- El deporte es saludable, divertido y socializador. No se debe practicar deporte con dolor o sufrimiento.
- Utilizar el equipamiento adecuado.

El presente material es una guía orientativa dirigida al paciente con determinados problemas de salud. En ningún caso pretende sustituir las indicaciones de su especialista. Es conveniente tener un plan de tratamiento personalizado diseñado por su médico y/o rehabilitador.

# Ejercicios **de cadera**

De todos los ejercicios se pueden hacer 3 series de 15 repeticiones, tanto por la mañana como por la tarde, menos el isométrico, que únicamente se harán entre 3/5 repeticiones.





### Ejercicio 1. Media sentadilla

Pies separados a la altura de la cadera, abdomen apretado, realizar flexión de cadera de  $45^\circ$ , parar 2 segundos y volver a elevar el tronco.



### **Ejercicio 2. Sentadilla completa**

Pies separados a la altura de las caderas, abdomen en tensión, y realizar flexión de cadera y rodilla de 90°. Vigilar que las rodillas no se adelanten nunca a la punta de los pies, y glúteos hacia detrás.



### Ejercicio 3. Zancada hacia delante

Manos en la pelvis, tronco equilibrado, y dar un paso hacia delante con una pierna. La pierna contralateral debe controlar el descenso del tronco hasta que la rodilla quede en 90°, y volver a posición normal. Para evitar el impacto de la zancada, se puede hacer con un paño deslizando en el pie que se adelanta.



### Ejercicio 4. Zancada posterior

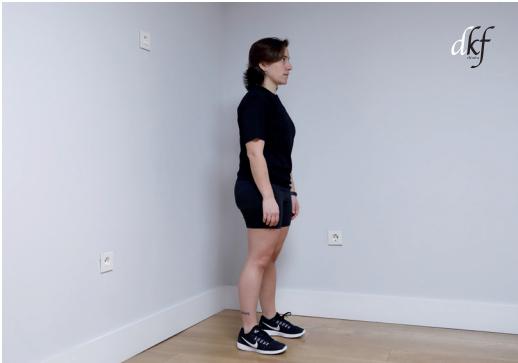
Igual que el anterior, pero en lugar de dar el paso hacia delante, se da hacia atrás, y se puede usar un paño deslizando también con el mismo objetivo.



## Ejercicios **de rodilla**

De todos los ejercicios se pueden hacer 3 series de 15 repeticiones, tanto por la mañana como por la tarde, menos el isométrico, que únicamente se harán entre 3/5 repeticiones.





### Ejercicio 1. Isométricos en pared

Apoyarse en la pared con una posición de caderas y rodillas a 90° y la columna apoyada en la pared con el tronco recto. Hacer series de 30.



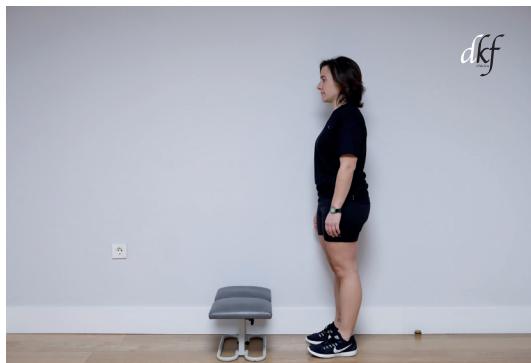
### Ejercicio 2. Levantamiento de gemelo

De pie, con las piernas apretadas, ponerse de puntillas con los dos pies, o primero con uno y luego con el otro, según la tolerancia.



### Ejercicio 3. Elevación de piernas

Tumbado boca arriba, levantar una pierna hasta cerca de los 90° y bajarla a la posición de inicio muy despacio.



#### Ejercicio 4. Step o escalones

Delante de un escalón, subir alternativamente una pierna y posteriormente la otra. Una vez sobre el escalón, bajar primero la pierna que subió al principio.

SANOFI 