



EJERCICIO FÍSICO EN DOMICILIO PARA PACIENTES 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
www.esmon.es

Recomendaciones generales para la realización del ejercicio físico en domicilio

Conviene realizar los ejercicios de forma progresiva y habitual con el fin de incorporarlos a la rutina diaria.

- Fraccionar los ejercicios en dos veces al día.
- Evitar realizarlos de forma brusca o que produzcan fatiga.
- Se realizarán de forma suave y, si apareciera dolor, llegando solamente hasta el límite de la molestia.
- En caso de que el dolor se mantenga, suspender la realización del ejercicio que genere el dolor y consultar con el fisioterapeuta.
- Los ejercicios que se realizan tumbados se harán sobre una superficie dura (una alfombra, manta doblada, colchoneta plegable o colchón duro y almohada debajo de la cabeza).
- Realizarlos con un ritmo en que haya más calidad que cantidad.
- Cada uno realizará los ejercicios dentro de sus posibilidades y sus condiciones (edad, estado físico, flexibilidad, hábito, etc.).
- Combinarlos con la respiración (inspiración cogiendo aire por la nariz y espiración soltando el aire por la boca).
- Realizarlos procurando partir de posiciones correctas y corregidas.

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.



Prevención del dolor de cadera y rodilla en osteoartritis

- Mantener un peso corporal adecuado y una buena hidratación.
- Caminar con regularidad por terreno estable y llano.
- Evitar cruzarse de piernas y mantener una buena postura.
- Utilizar un calzado adecuado para cada momento.
- Los deportes aconsejables son todos aquellos que no produzcan impacto, preferentemente la natación, bicicleta estática y elíptica.



Ejercicios activos **de cadera** para osteoartritis

De cada ejercicio se realizarán 2 series de 10-15 repeticiones (S: 2 R: 10-15)





Tumbado boca arriba



Ejercicio 1. Piernas flexionadas, flexión de cadera y rodilla de forma alterna hacia el abdomen ayudándose con las manos.



Tumbado boca arriba



Ejercicio 2. Piernas flexionadas, separar ambas rodillas hacia afuera con los pies juntos y sin separarlos al realizar el ejercicio, aguantar unos 5 segundos y juntar de nuevo de forma lenta.



Tumbado de lado



Ejercicio 3. Sobre el lado derecho: brazo derecho por debajo de la cabeza, pierna derecha flexionada hacia el abdomen y pierna izquierda estirada; separar la pierna izquierda, mantener 5 segundos y bajar.

Realizar el mismo ejercicio sobre el lado izquierdo.



Ejercicios activos de cadera para osteoartritis



Ejercicio 4. Sobre el lado derecho: colocaremos el brazo derecho por debajo de la cabeza, pierna derecha estirada en contacto con el suelo; separar y elevar 60° la pierna izquierda manteniéndola estirada y luego bajar lentamente sin llegar a juntar las piernas y volvemos a subir. Realizar el mismo ejercicio sobre el lado izquierdo.

Ejercicios **activos de rodilla** para osteoartritis





Tumbado boca abajo



Ejercicio 1. Piernas extendidas, flexionar las rodillas llevándolas hacia las nalgas de forma alterna, primero una y después la otra.



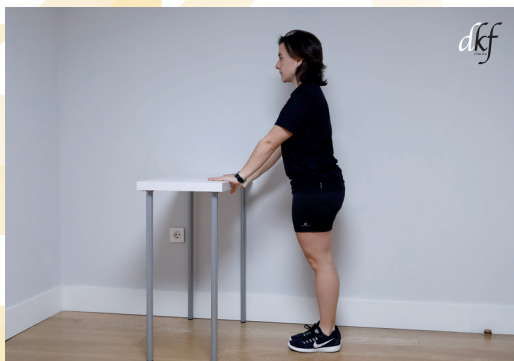
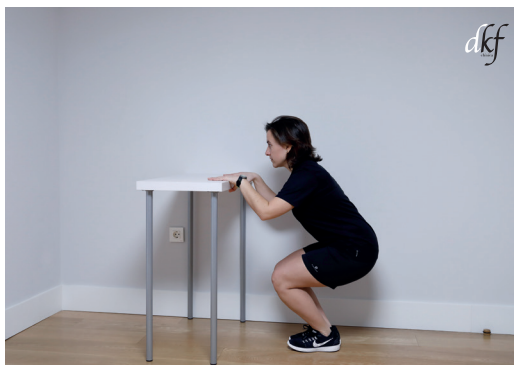
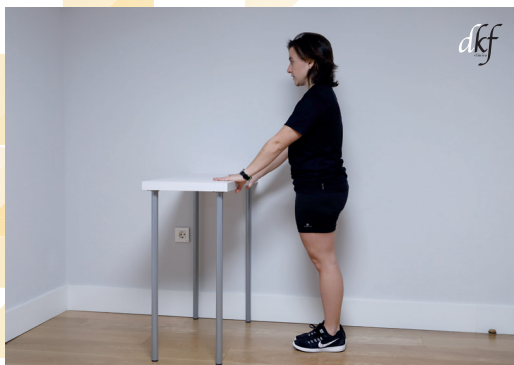
Sentados en una silla



Ejercicio 2. Podemos realizar el mismo ejercicio (ejercicio1) sentados sobre una silla u otra superficie que nos permita tener las piernas colgando, extendiendo la rodilla hasta tener la pierna recta y durante el ejercicio mantendremos la punta del pie hacia nosotros. A continuación realizaremos el mismo ejercicio con la otra pierna.



En bipedestación (de pie)



Ejercicio 3. Con la espalda recta y los pies juntos, sosteniéndose en un punto fijo cualquiera (por ejemplo, una mesa) y flexionando las rodillas como si nos sentáramos. Sólo debemos bajar hasta donde cada uno pueda, teniendo en cuenta que después habrá que subir para continuar el ejercicio.

Ejercicios **isométricos** **de rodilla** para osteoartritis

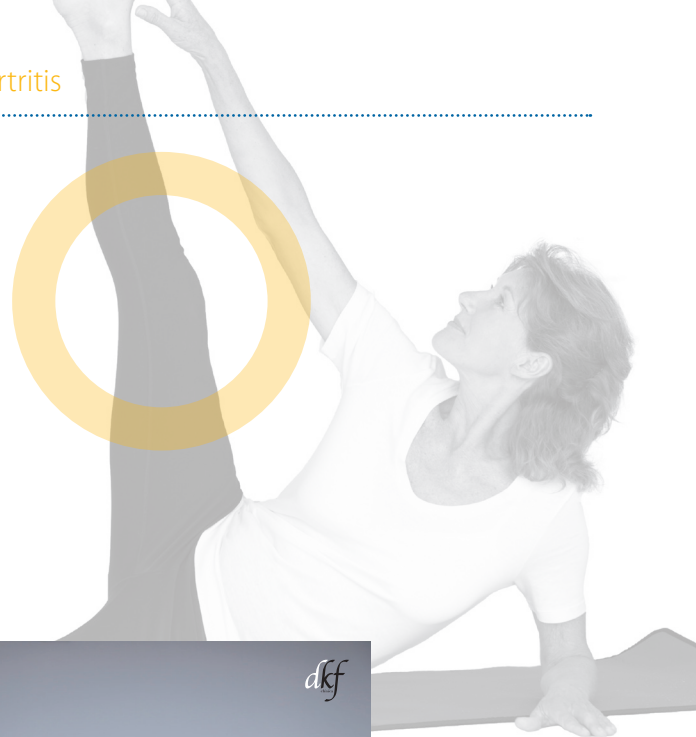




Tumbado boca arriba



Ejercicio 1. Con las piernas extendidas, dirigir la punta del pie hacia la nariz, elevar la pierna unos 30 grados, mantener 5 segundos arriba y bajar muy lentamente, procurando mantener la pierna siempre recta. Realizar el mismo ejercicio con la pierna contraria.





Tumbado boca arriba



Ejercicio 2. Con las piernas extendidas, dirigir la punta del pie hacia la nariz, elevar la pierna unos 90 grados y mantener 5 segundos arriba. Bajar muy lentamente. Realizar el mismo ejercicio con la pierna contraria.



Tumbado boca arriba



Ejercicio 3. De espaldas, colocar un rodillo o toalla, doblada bajo la corva, y mantener con la pierna estirada un empuje durante 5 segundos. Durante el ejercicio, el pie debe mantenerse doblado hacia la punta de la nariz.



