

# Exercici amb artrosi

## Primer de tot, exercici

L'exercici i l'activitat física són estratègies de gestió de primera línia segures i basades en l'evidència per a l'artrosi.

Poden:

- endarrerir o evitar una pròtesi articular
- endarrerir o prevenir el deteriorament funcional
- reduir el dolor articular



## Puc fer exercici?

L'exercici és apropiat per a **TOTES** les persones amb artrosi, independentment de l'edat, la gravetat dels símptomes de l'artrosi o el nivell de discapacitat.

Els programes d'exercici terapèutic es poden prescriure i adaptar a les necessitats de cada persona, per garantir que l'exercici sigui factible i segur.



## Com ajuda l'exercici?

Pot ser difícil mantenir-se en moviment quan es té artrosi, però mantenir-se el més actiu possible pot millorar el dolor, reduir altres símptomes de l'artrosi i ajudar a mantenir la independència. Un/a fisioterapeuta pot ajudar a fer-ho més fàcil.

L'exercici pot:

- reduir el **dolor**
- augmentar la teva **funció física** i la teva capacitat per realitzar les activitats que siguin importants per a tu
- millorar la **força muscular**, que protegeix i sosté les articulacions
- reduir la **rigidesa de les articulacions**
- millorar l'**equilibri** i reduir potencialment el risc de caigudes



- millorar **els nivells d'energia** i la sensació de cansament
- ajudar-te a mantenir un **pes saludable**, aspecte important per al control de l'artrosi
- augmentar l'**estat d'ànim**
- augmentar l'**estat físic cardiovascular**
- ajudar-te a **dormir millor**

El teu fisioterapeuta també et pot recomanar **mobilitzacions i estiraments**, especialment en el cas de l'artrosi de maluc.

## L'exercici és una medicina



La pràctica regular d'exercicis d'enfortiment i activitat física t'ajudaran a controlar la teva artrosi perquè puguis fer les coses quotidianes que són importants per a tu.

La recerca sobre l'artrosi de maluc i genoll demostra que, en comparació amb l'absència d'exercici, fer-ne ajuda significativament a reduir el dolor, més que el paracetamol. En aquest context, l'exercici és una "medicina".

## Quin exercici haig de fer?

L'exercici ha de ser el tractament principal per a la teva artrosi. Ha d'incloure:

- enfortiment muscular local
- moviment de les articulacions
- patrons de moviment normals
- activitat física general per augmentar la capacitat aeròbica i minimitzar el temps de sedentarisme



L'artrosi es pot tractar amb èxit. Demana consell a un/a fisioterapeuta sobre els tipus d'exercici més adequats per a tu.



## Ritme de l'activitat

Ves poc a poc i segueix un ritme que et permeti assolir els nivells d'activitat física recomanats.



World  
PT Day  
2022

8 SETEMBRE



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)