

# Ejercicio con artrosis

## El ejercicio lo primero

El ejercicio y la actividad física son estrategias de gestión de primera línea seguras y basadas en la evidencia para la artrosis.

Pueden:

- retrasar o evitar una prótesis articular
- retrasar o prevenir el deterioro funcional
- reducir el dolor articular



## ¿Puedo hacer ejercicio?

El ejercicio es apropiado para **TODAS** las personas con artrosis, independientemente de la edad, la gravedad de los síntomas de la artrosis o el nivel de discapacidad.

Los programas de ejercicio terapéutico pueden prescribirse y adaptarse a las necesidades de cada persona, para garantizar que el ejercicio sea factible y seguro.



## ¿Cómo ayuda el ejercicio?

Puede ser difícil mantenerse en movimiento cuando se tiene artrosis, pero mantenerse lo más activo posible puede mejorar el dolor, reducir otros síntomas de la artrosis y ayudar a mantener la independencia. Un fisioterapeuta puede ayudar a hacerlo más fácil. El ejercicio puede:

- reducir el **dolor**
- aumentar tu **función física** y tu capacidad para realizar las actividades que sea importantes para ti
- mejorar la **fuerza muscular**, que protege y sostiene las articulaciones
- reducir la **rigidez de las articulaciones**
- mejorar el **equilibrio** y reducir potencialmente el riesgo de caídas



- mejorar **los niveles de energía** y la sensación de cansancio
- ayudarte a mantener un **peso saludable**, lo que es importante para el control de la artrosis
- aumentar el **estado de ánimo**
- aumentar el **estado físico cardiovascular**
- ayúdate a **dormir mejor**

Tu fisioterapeuta también puede recomendarte **movilizaciones** y **estiramientos**, especialmente en el caso de la artrosis de cadera.

## El ejercicio es una medicina

Los ejercicios de fortalecimiento y la actividad física regulares te ayudarán a controlar tu artrosis para que puedas hacer las cosas cotidianas que son importantes para ti.

Las investigaciones sobre la artrosis de cadera y rodilla demuestran que, en comparación con la ausencia de ejercicio, la práctica de éste ayuda significativamente a reducir el dolor, más que el paracetamol. En este contexto, el ejercicio es una "medicina".



## ¿Qué ejercicio debo hacer?

El ejercicio debe ser el tratamiento principal para tu artrosis. Este debe incluir:

- fortalecimiento muscular local
- movimiento de las articulaciones
- patrones de movimiento normales
- actividad física general para aumentar la capacidad aeróbica y minimizar el tiempo de sedentarismo



La artrosis puede tratarse con éxito. Pide consejo a un fisioterapeuta sobre los tipos de ejercicio adecuados para ti.



## Ritmo de la actividad

Ve poco a poco y sigue un ritmo que te permita alcanzar los niveles de actividad física recomendados.



World  
PT Day  
2022

8 SEPTIEMBRE