

5 ejercicios recomendables a realizar para personas que sufren artrosis

Realizar ejercicios o actividad física se considera parte del tratamiento de la **artrosis**.



Actividad física

En sus lineamientos para tratar la **artrosis**, el Colegio Americano de Reumatología recomienda realizar ejercicios; sin embargo, es importante consultar a su médico antes de iniciar un programa de ejercicios para que le realicen las recomendaciones específicas para su enfermedad y le diseñen un programa de ejercicios personalizado y fácil de seguir.

Tipo de actividad física beneficiosas para la artrosis

1. **Estiramientos lentos y suaves.** Ayudan a prevenir la rigidez de las articulaciones y a hacer que sea más fácil comenzar a moverse por las mañanas.
- **Yoga y Tai Chi Chuan** son útiles para el tratamiento de la artrosis. Este tipo de actividad física mejora la flexibilidad, aumenta la fuerza muscular y ayuda a relajarse. Si usted no cree estar listo para una clase de estiramiento, como yoga o Tai Chi Chuan, su reumatólogo o fisioterapeuta pueden enseñarle algunos estiramientos suaves para hacer en el hogar.
2. **Actividades físicas aeróbicas.** Si usted quiere tener éxito en el control de la artrosis, debe hacer ejercicios porque estos proporcionan muchos beneficios, como la disminución del dolor y la rigidez. Los **ejercicios aeróbicos acuáticos, caminar y**

ejercicios en bicicleta estacionaria causan menos tensión sobre las articulaciones y son buenos para su condición física general.

3. **Ejercicios de fortalecimiento.** Incrementan y/o fortalecen los músculos que rodean las articulaciones afectadas, cuando los músculos que rodean una articulación se debilitan, la articulación pierde su capacidad de funcionar adecuadamente.
4. **Ejercicios de flexibilidad y equilibrio.** Son útiles para prevenir las caídas. Le recomendamos que trate de hacer ejercicios suaves de elasticidad o flexibilidad diariamente. Cuando realice ejercicios de fortalecimiento muscular, debe añadir algunos estiramientos; siempre estire los músculos cuando se encuentren calientes para minimizar lesiones. Finalmente, agregue ejercicios para mejorar el equilibrio y poder reducir el riesgo de caídas, como el Tai Chi Chuan o yoga que son buenas opciones.

Por lo tanto, es importante que consulte a su reumatólogo y fisioterapeuta para que lo asesoren en la elaboración de un programa de ejercicios que se adapte a sus necesidades específicas; recuerde que estos son parte de su tratamiento y es una de las mejores acciones que pueden hacerse para controlar su **artrosis**. Pudiera parecer contradictorio, especialmente cuando le duele el cuerpo, pero moverse es la mejor medicina para el dolor. A diferencia de otras enfermedades, el ejercicio, quizás, es la parte más efectiva del tratamiento y no solo una forma de lidiar con su enfermedad

Solicite una consulta médica sin costo en [Artricerter](#).

Bibliografía

1. C.W. Lin, D. Taylor, S.M. Bierma-Zeinstra, C.G. Maher. Exercise for osteoarthritis of the knee. *PhysTher*, 90 (2010), pp. 839-842
2. Therapeutic exercise for people with osteoarthritis of the hip or knee. A systematic review. *JRheumatol*, 29 (2002), pp. 1737-1745
3. N. Smidt, H.C. de Vet, L.M. Bouter, et al. Effectiveness of exercise therapy: a best-evidence summary of systematic reviews.
4. *Aust J Physiother*, 51 (2005), pp. 71-85 W. Peter, M. Jansen, H. Bloo, et al.
5. KNGF-richtlijn Artrose Heup-Knie. *Nederlands Tijdschrift voor Physiotherapy*, 120 (2010), pp. 1-57