

# Beneficios de hacer ejercicio si padeces artritis

La artritis genera discapacidad que compromete las actividades de la vida diaria, por lo que hacer ejercicios es fundamental para prevenirla.



## Artritis y ejercicio

Los ejercicios contribuyen con el buen resultado del tratamiento farmacológico de la artritis, además tienen como finalidad **mantener los recorridos normales de las articulaciones, evitar las atrofias y fortalecer la contracción de los músculos.**

- Dependiendo del grado de afectación, se indican diversas modalidades de ejercicios físicos, los cuales tienen un significado especial en **la recuperación de las estructuras articulares y sus funciones**, por encontrarse disminuida la actividad motora en esta enfermedad.
- El dolor en las articulaciones puede hacer que estas se mantengan inmóviles y, por lo tanto, debe evitarse realizar actividades que lo aumenten. Sin embargo, limitar su uso hará que con el tiempo las articulaciones, ligamentos y músculos pierdan flexibilidad, amplitud de movimiento y se debiliten.
- **La inactividad física causa más dolor y rigidez**, impidiendo que se efectúen las actividades cotidianas. Si las articulaciones no se mueven en toda su amplitud de

movimiento, el grupo de ligamentos que se encuentran alrededor de la articulación puede contraerse **terminando por limitar completamente el movimiento**.

- **Hacer ejercicios le ayudará a mantener la movilidad de las articulaciones, reducir el dolor, restaurar y conservar la fuerza y la flexibilidad, protegiendo de un daño adicional.**
- El ejercicio también **mejora la coordinación, resistencia y capacidad para efectuar tareas cotidianas**, como caminar o subir escaleras.
- **Aumenta la energía para realizar las labores, reduce la fatiga, mejora la calidad del sueño, eleva la autoestima y renueva el sentido del éxito**, además de ser una buena forma de divertirse y conocer a otras personas.

El ejercicio juega un papel importante en el tratamiento de la artritis y en la lucha contra la discapacidad e invalidez que esta genera. Tenga en cuenta que siempre debe realizarse según la indicación del reumatólogo y fisioterapeuta.

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

### **Bibliografía**

1. Deporte para plantarle cara a la artritis reumatoide. Recuperado el 18 de julio de 2016 desde: <https://www.personasque.es/artritis/salud/bienestar/deporte-combatirartritis-2255>
2. Conartritis (Coordinadora Nacional de Artritis). Consejos para llevar una vida plena con artritis. Recuperado el 18 de julio de 2016 desde: <http://www.msd.es/static/images/>
3. Conartritis (Coordinadora Nacional de Artritis). Manual de ayuda al ejercicio para personas con artritis reumatoide. Recuperado el 18 de julio de 2016 desde: [http://www.conartritis.org/wp-content/uploads/2014/06/Manual\\_ayuda\\_ejercicios\\_AR.pdf](http://www.conartritis.org/wp-content/uploads/2014/06/Manual_ayuda_ejercicios_AR.pdf)
4. The Arthritis Foundation. El ejercicio y la artritis. Recuperado el 18 de julio de 2016 desde: <http://espanol.arthritis.org/espanol/ejercicio/ejercicio-general/>.