



## EJERCICIO EN EL AGUA PARA LA ARTRITIS

### REUMATOLOGÍA

#### ¿POR QUÉ HACER EJERCICIO?

El dolor de las articulaciones puede hacerle querer mantenerlas inmóviles y evitar actividades que aumenten el dolor. Sin embargo, limitar el uso de sus coyunturas hará que con el tiempo las articulaciones, ligamentos y músculos pierdan flexibilidad (amplitud de movimiento) y se debiliten.

La inactividad también puede acortar y endurecer los músculos, causando que sienta más dolor y rigidez impidiéndole que haga las cosas que quiere hacer.

Si las articulaciones no se mueven a lo largo de toda su amplitud de movimiento, el grupo de ligamentos que se encuentra alrededor de la coyuntura puede contraerse, limitando el movimiento completo.

Hacer ejercicio regularmente le ayuda a mantener la movilidad de las articulaciones, reducir el dolor, restaurar y conservar la fortaleza y la flexibilidad, protegiéndole de daño adicional.

El ejercicio también puede:

- Mejorar su coordinación y resistencia.
- Mejorar su capacidad para efectuar tareas cotidianas (caminar, subir escaleras...)
- Aumentar la energía.
- Reducir la fatiga.
- Mejorar el sueño.
- Puede proporcionarle diversión y, realizar ejercicio en grupo, puede facilitar las relaciones sociales.
- Elevar la autoestima y renovar el sentido del éxito.

#### ¿POR QUÉ HACER EJERCICIOS ACUÁTICOS?

La calmante calidez y flotabilidad del agua provee un ambiente seguro, ideal, para aliviar el dolor y la rigidez causados por la artritis, al igual que mejora el rango de movimiento de las articulaciones afectadas

El hacer ejercicio en agua caliente aumenta su temperatura corporal, provocando que los vasos sanguíneos se dilaten, con lo cual se incrementa la circulación de la sangre a través del cuerpo, de esta manera se puede aliviar el dolor y mejorar la flexibilidad de las articulaciones.

El ejercicio acuático es una forma suave de ejercitar músculos y articulaciones. El agua brinda soporte a las articulaciones, disminuye la tensión y permite libre movilidad además de proveer resistencia media para ayudar a fortalecer los músculos.

Si usted hace ejercicios para mejorar la movilidad, el movimiento de la articulación deber ser lento, realizándolo en toda la extensión del rango de movimiento.

Si los ejercicios son para incrementar la fortaleza, el movimiento ha de ser rápido, el agua brinda mayor resistencia.

Si presenta dolor en las articulaciones y éstas se encuentran inflamadas, tenga cuidado al moverse rápidamente al inicio, ya que puede ocasionarle molestias en las articulaciones.



El ejercicio acuático:

- Proporciona soporte a las articulaciones.
- Permite libertad de movimiento.
- Ofrece una resistencia ligera.

La mayoría de las personas con artritis y enfermedades relacionadas observan que el dolor y la rigidez se agudizan por las mañanas.

Los médicos y los fisioterapeutas, a menudo, recomiendan meterse en agua caliente en una bañera o jacuzzi o bien tomar una ducha caliente antes de empezar las actividades diarias, de esta forma se ayuda a aliviar el dolor y reducir la rigidez.

También, puede funcionar utilizar jacuzzis o piscinas de agua caliente en otros momentos: por la tarde para ayudarle a relajar los músculos y articulaciones después de un día lleno de actividades, para relajar los músculos antes de hacer ejercicio, o en la noche, antes de acostarse, para relajarse y descansar.

## EJERCICIO EN LA PISCINA

Al entrar al jacuzzi o piscina relájese y disfrute de la tranquilidad del agua.

Cuando sus músculos y articulaciones se sientan más cómodos y relajados, lentamente empiece su rutina de ejercicios.

Mueva la parte del cuerpo lenta y suavemente para incrementar la amplitud de movimiento y más rápidamente para incrementar la fortaleza y resistencia.

Empiece y termine con ejercicios sencillos.

Mueva la articulación a lo largo del rango completo de movimiento si le es posible. No fuerce el movimiento, sino estírese suavemente.

Haga de tres a ocho repeticiones, según tolerancia.

Siga la regla de las dos horas. Si tiene más dolor dos horas después de concluido el ejercicio que antes de comenzar, probablemente hizo demasiado. Haga menos repeticiones la próxima vez.

## EJEMPLOS DE EJERCICIOS EN LA PISCINA

### CADERA Y RODILLAS

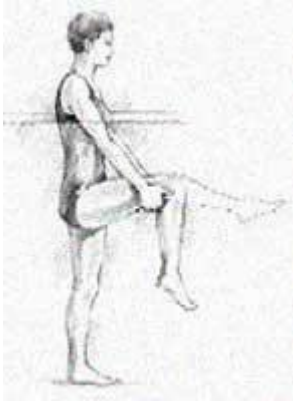
#### Oscilación de pierna (extensión y flexión de cadera)

- Párese de lado junto al muro de la piscina y sujétese para conservar el equilibrio.
- Levante el muslo, paralelo a la superficie del agua, tan alto como le sea cómodo.
- Baje la pierna.
- Suavemente columpie la pierna detrás de usted, con cuidado de no arquear la espalda.
- Repita con la otra pierna.
- Realice el ejercicio lentamente.





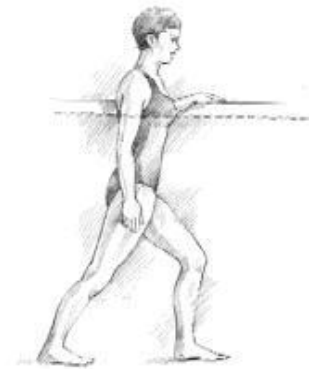
### Levantamiento de rodilla (extensión y flexión de cadera y rodilla)



- Párese de lado junto al muro de la piscina.
- Doble la rodilla y levante el muslo paralelo a la superficie del agua tan alto como le sea posible.
- Coloque una mano detrás de la rodilla si su pierna necesita apoyo adicional.
- Enderece la rodilla y baje la pierna, manteniendo la rodilla extendida.
- Mantenga los tobillos y dedos de los pies relajados.
- Repita con la otra pierna.

### Estiramiento de pantorrilla

- Párese de lado junto al muro de la piscina y sujétese para conservar el equilibrio.
- Párese derecho con las piernas ligeramente separadas y con una pierna delante de la otra.
- Mantenga el cuerpo erguido, inclínese hacia adelante y lentamente deje que la rodilla de enfrente se flexione. Sentirá estiramiento en la pantorrilla de la pierna de detrás. El talón de esta pierna debe mantenerse en el piso.



Mantenga esta posición unos 10 segundos. Repita el ejercicio con la otra pierna.

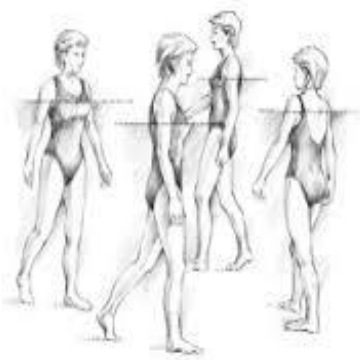
### Levantamiento lateral de pierna (abducción y aducción de cadera)

- Párese de lado junto al muro de la piscina, con las rodillas relajadas. Coloque la mano en el muro para conservar el equilibrio.
- Columpie su pierna de un lado al otro, hacia el centro de la piscina y hacia el muro, cruzándola enfrente de la otra pierna.
- Repita el ejercicio con la otra pierna.





## Caminata

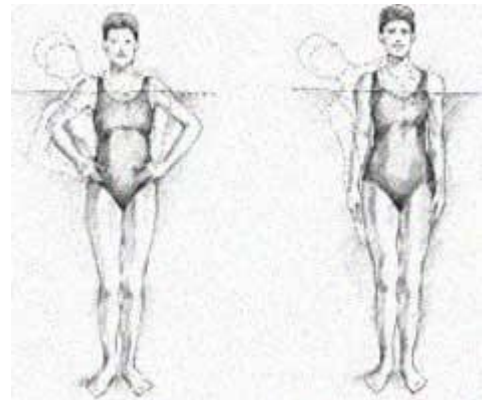


- Camine normalmente a lo largo de la piscina o en círculo. Mueva los brazos al caminar.
- El usar zapatillas especiales para el agua podría ser útil.

## TORSO

### Flexión lateral

- Coloque las manos en las caderas con los pies separados a la altura de los hombros y con las rodillas relajadas.
- Inclínese lentamente hacia un lado, y mientras lo hace, deslice la mano hacia el muslo.
- Vuelva a la posición original e inclínese hacia el otro lado. No se agache, tuerza o gire el torso.
- Repita el ejercicio hacia el lado contrario.



## HOMBROS

### Circunferencias de brazos

- Levante ambos brazos enfrente de usted hasta que estén a pocos centímetros por debajo del nivel del agua.
- Mantenga ambos codos extendidos. Haga pequeños círculos (como del tamaño de una pelota de béisbol) con los brazos.
- Gradualmente aumente el tamaño de los círculos (hasta llegar al tamaño aproximado de una pelota de baloncesto), entonces disminúyalos hasta llegar de nuevo al tamaño de la pelota de béisbol.
- Primero haga círculos hacia la derecha, luego hacia la izquierda. No levante los brazos fuera del agua o deje que éstos se crucen entre sí.
- Ejercicios para practicar en la piscina o el jacuzzi





## HOMBROS

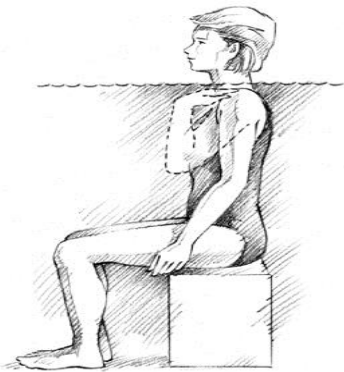
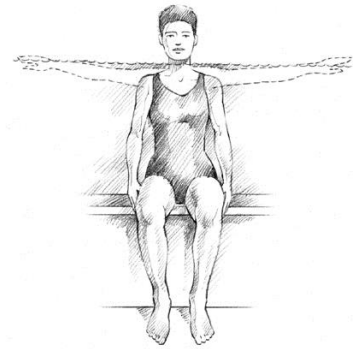
### Flexión con brazos extendidos



- Estire los brazos hacia delante.
- Levante las manos sobre la cabeza, tan alto como le sea posible, manteniendo los codos tan extendidos como pueda. Si un brazo está muy débil, puede apoyarlo con el otro brazo.

### Abducción de brazos

- Lentamente levante ambos brazos a los lados, manteniendo las palmas de las manos hacia abajo.
- Elévelos solo hasta el nivel de los hombros (cubiertos por el agua).
- Baje los brazos. No encoja los hombros o tuerza el tronco.



## CODOS

### Flexión de codos

- Doble los codos trayendo las manos hacia los hombros.
- Enderece los brazos bajando las manos a los costados.

## MANOS Y DEDOS

Realice los siguientes ejercicios con sus manos y dedos sumergidos completamente debajo del agua.

### Circunferencia del pulgar

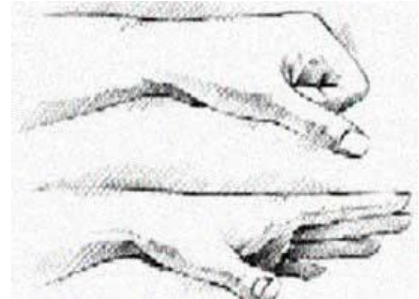
- Mueva el pulgar haciendo círculos grandes.
- Repita el movimiento hacia el lado contrario.
- Repita el ejercicio con la otra mano.





### Flexión de dedos

- Doble cada articulación lentamente cerrando el puño suavemente.
- A continuación abra la mano extendiendo los dedos.
- Repita el ejercicio con la otra mano.



### Oposición del pulgar



- Con la punta de su dedo pulgar, toque cada uno de los dedos de esa mano individualmente, formando una "O".
- Abra la mano completamente después de cada "O".
- Repita el ejercicio con la otra mano.

## MUÑECAS

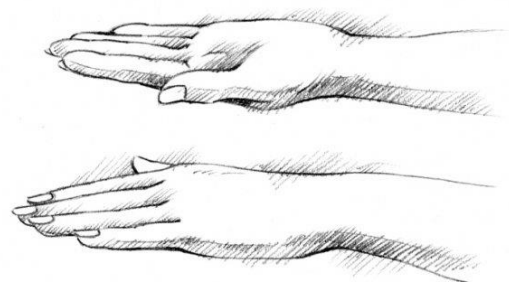
### Giro de muñecas

- Gire sus palmas hacia arriba.
- Gírelas hacia abajo. Mantenga los codos cerca de la cintura.



### Flexión de muñecas

- Doble ambas muñecas hacia arriba
- Luego hacia abajo.
- Las manos y los dedos deben estar relajados.





## PIES Y DEDOS

Realice los siguientes ejercicios con sus tobillos y pies sumergidos completamente debajo del agua.

### Flexión de tobillos



- Cargue el peso en un pie y sujétese al lado de la piscina para mantener el equilibrio.
- Doble el pie contrario hacia arriba, luego hacia abajo.
- Repita el ejercicio con el otro pie.

Si está sentado en un jacuzzi, hágalo con un pie y luego con el otro.

### Flexión de dedos

- Cargue el peso en un pie y sujétese al lado de la piscina para mantener el equilibrio.
- Levante la rodilla contraria ligeramente. Flexione los dedos, luego enderézcelos,
- Repita el ejercicio con el otro pie.



Si está sentado en un jacuzzi, hágalo con un pie y luego con el otro.

### Circunferencia de tobillo



- Cargue el peso en un pie y sujétese al lado de la piscina para mantener el equilibrio.
- Haga un círculo grande con el pie contrario, moviendo el tobillo.
- Repita los círculos en dirección contraria, luego continúe el ejercicio con el otro pie.
- 

Si está sentado en un jacuzzi, hágalo con un pie y luego con el otro.

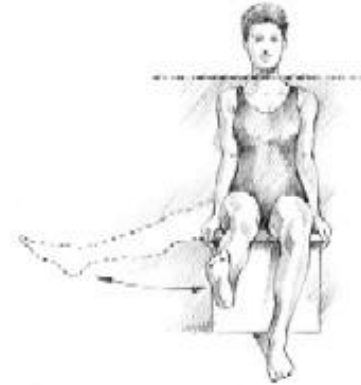




## CADERAS Y RODILLAS

### Flexión de rodilla

- Siéntese a la orilla del asiento.
- Doble la rodilla, poniendo el talón tan atrás como pueda.
- Levante el pie, enderezando la rodilla lentamente.
- Repita el ejercicio con la otra pierna.



### Movimiento lateral de pierna (abducción de cadera y extensión de rodilla)



- Siéntese a la orilla del asiento y enderece una rodilla.
- Manteniendo la pierna extendida muévala lentamente hacia fuera.
- Regrese la pierna al centro y descanse.
- Repita el ejercicio con la otra pierna.