

Ejercicios generales

Artrosis instalada

de base

Movimientos de mantenimiento articular



movimiento 1 Estiramiento de la espalda

¿Por qué es útil este movimiento?

- Flexibilizar la espalda.
- Mantener la elevación de los hombros.
- Estirar los músculos de detrás de las piernas.

¿Como hacer el movimiento correctamente?

- De pie, poner el tronco en ángulo recto, colocando las manos ante sí, sobre una silla, una mesa o un borde de ventana.
- Efectuar sucesivamente movimientos de redondeo y de ahuecamiento de la espalda sin levantar los hombros.
- Sin soltar las manos, levantar despacio un brazo y después el otro, como un gato que se estira.

• TRUCO Separar las piernas más que el ancho de la pelvis.



movimiento 2 Relajación de los hombros

¿Por qué es útil este movimiento?

 Estirar y flexibilizar los hombros.

¿Como hacer el movimiento correctamente?

- Colocarse sentado, con los brazos colgando.
- Durante la inspiración, subir los hombros hacia las orejas y mantener la posición entre 6 y 7 segundos; relajar los hombros durante la expiración y mantener la posición entre 10 y 30 segundos.

• TRUCO

No relajar demasiado brutalmente en los primeros movimientos para no hacerse



cardiorespiratorio ¿Por qué es útil este movimiento?

 Estimular las funciones cardiorespiratorias.

movimiento 3

Eiercicio

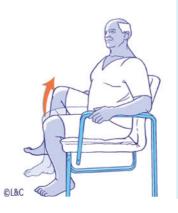
 Fortalecer los abdominales, las caderas y las rodillas.

¿Como hacer el movimiento correctamente?

- Sentado en posición recta en un sillón, con los brazos apoyados en los apoyabrazos.
- Levantar de manera alternada las rodillas hacia el pecho, soplando al mismo tiempo.

• TRUCO

El tronco no se mueve, la espalda permanece recta y no se curva.



movimiento 4 Respiración abdominal

¿Por qué es útil este movimiento?

- · Descontraer los músculos.
- Ralentizar la frecuencia cardiaca.
- Recuperar energía y relajarse.

¿Como hacer el movimiento correctamente?

- Sentado en un sillón, colocar las dos manos sobre el bajo vientre.
- Empezar expirando y metiendo el vientre; la finalidad es obtener «un globo» que se hincha y se deshincha lentamente.
- Repetir este ejercicio durante entre 5 y 10 minutos.

TRUCO

Los pensamientos parásitos pueden impedir la relajación. Para mejorar la concentración, contar cada movimiento respiratorio. Puede sentir un ligero vértigo (llegada de demasiado oxígeno); una o dos respiraciones normales regularizan la situación.



DURACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS

Movimientos de estiramiento: puede mantener la posición durante varios segundos (de 6 a 10), parando si se vuelven demasiado dolorosos.

Movimientos de fortalecimiento: puede realizar series de 5 movimientos con una pausa más larga (aproximadamente dos veces más larga que la duración del movimiento). También le aconsejamos que cambie de posición entre los ejercicios (por ejemplo, de un pie a otro) para relajar los músculos que acaban de trabajar.

ALGUNAS REGLAS QUE DEBEN RESPETARSE DURANTE ESTOS EJERCICIOS

- Hágalos a su ritmo, tranquila y regularmente.
- Respire durante los ejercicios.
- No se fuerce y respete las pausas.
- Aumentar progresivamente el número de series.

Redacción

Dr Françoise LAROCHE

Traumatólogo Centro de evaluación y de tratamiento del dolor Departamento de Traumatología - Hospital Saint-Antoine, París **Anne LAMBERT** Masajista-Fisioterapeuta Hospital Cochin, París





Éditions Scientifiques L&C - Brain Storming SAS - París