



Dr. Miguel Angel Hernández Collados
REUMATOLOGO
Teléf. 655 81 50 09
<http://www.reumatologohernandezcollados.com>

EJERCICIOS PARA POLIARTRITIS

OBSERVACIONES

- Los ejercicios deben realizarse sobre la cama plana (Tabla debajo del colchón). Los movimientos deben hacerse lentamente y a fondo, llegando a las posiciones extremas que permita el dolor.
- Cada movimiento deberá hacerse, al principio, 5 veces, luego aumentar progresivamente hasta 15 ó 20 veces.
- Se harán dos o tres sesiones al día, todos los días.
- Si los ejercicios provocan un aumento del dolor en el mismo día o al día siguiente, debe disminuirse el número de movimientos o suprimirlos durante unos días y reemprenderlos luego con menos intensidad.
- Los dolores pasajeros aparecidos durante la realización de los ejercicios e inmediatamente después no debe ser motivo para suprimirlos.

DEDOS DE LA MANO

1. Cerrar la mano; sin no es posible, ayudarse con la otra. Extender los dedos todo lo posible, si los dedos no se pueden extender completamente, colocar la mano plana sobre la mesa y apoyar la otra mano forzando algo la extensión.
2. Separar los dedos todo lo posible. Juntarlos nuevamente.
3. Tocar el pulgar sucesivamente con el pulpejo de todos los dedos.

MUÑECAS

1. Flexionarlas hacia delante y hacia atrás.
2. Flexionarlas hacia dentro y hacia fuera.
3. Rotación de la mano a nivel de la muñeca.

CODOS

1. Flexionar el codo intentando tocar el hombro con los dedos.
2. Extender completamente el codo.

HOMBROS

(Estando echado sobre la espalda, brazo extendido a lo largo del cuerpo)

1. Separar el brazo lateralmente todo lo posible. Volver a la posición de partida.
2. Elevar el brazo hasta la vertical que pasa por el hombro y luego echarlo hacia atrás todo lo posible. Volver a la posición de partida.

REGION CERVICAL

1. Flexionar la cabeza hasta tocar con la barbilla en el pecho. Extenderla hacia atrás todo lo posible.
2. Volver la cara hacia la derecha, luego hacia la izquierda.
3. Si la flexión y extensión completas son posibles, puede ser útil, después de algunos movimientos activos, ayudarse con las manos o de otra persona a fin de forzarlos suavemente.

DEDOS DE LOS PIES

1. Flexionarlos.
2. Extenderlos.
3. Si la flexión y extensión completas son posibles, puede ser útil, después de algunos movimientos activos, ayudarse con las manos o de otra persona a fin de forzarlos suavemente.

TOBILLOS

1. Flexión y extensión del pie.
2. Llevar la planta del pie hacia dentro y luego hacia fuera (pronación y supinación).
3. Rotación del pie: hacer que la punta del pie describa un círculo.

RODILLAS

1. Estando echado elevar la pierna extendida lo mas alto posible. Descender.
2. Flexionar la rodilla al máximo. Luego extenderla llevando la pierna hacia arriba todo lo posible. Descender con la pierna extendida a la posición de partida.
3. Sentado sobre el borde de la cama, piernas colgando. Extender la rodilla y mantenerla unos segundos.

CADERAS

1. Echado sobre la espalda, piernas extendidas y paralelas. Flexionar la rodilla y a la vez la cadera llevando la rodilla flexionada lo mas cerca posible del pecho. Extender.
2. Echado sobre la espalda, una rodilla semiflexionada, apoyando la planta del pie sobre el plano de la cama. Llevar la rodilla hacia dentro sin mover la planta del pie de su posición. Llevar la rodilla hacia afuera.
3. Echado sobre la espalda, pies separados unos 40 cm. Rotación de la punta de los pies hacia dentro hasta tocarse los dedos gordos entre si. Rotación de la puntas de los pies hacia afuera todo lo posible.

COLUMNA VERTEBRAL Y EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Estos movimientos son solo para los pacientes con Espondiloartritis. Se realizan todos echados sobre la espalda, sin almohada.

1. Manos con los dedos cruzados detrás de la nuca. Elevar los codos hasta casi juntarlos, espirando profundamente. Volver a la posición de partida, inspirando.
2. Manos con los dedos cruzados debajo de la cabeza, rodillas en semiflexión. Inspirar profundamente, elevando el tórax, espirar manteniendo el abdomen contraído hacia dentro.

Colocar las manos sobre los bordes de las costillas inferiores. Inspirar empujando dicho borde de las costillas hacia arriba y afuera. Espirar manteniendo dicha posición de las costillas.