

Ejercicios acuáticos

<http://espanol.arthritis.org/espanol/ejercicio/ejercicios-acuaticos/>

Más de cincuenta millones de estadounidenses tienen alguna forma de artritis o condición relacionada. Esto es una de cada tres personas. Aunque hay más de 100 tipos diferentes de artritis, la mayoría se caracteriza por el dolor, rigidez e hinchazón de las articulaciones que puede llevar a la pérdida del movimiento o función de las articulaciones afectadas. Sin embargo, con el diagnóstico y tratamiento apropiados, los síntomas de la artritis se pueden controlar, el daño a las articulaciones se puede limitar o prevenir y el movimiento y la flexibilidad puede mejorarse.

Hay muchas maneras seguras de minimizar el dolor y la pérdida de movilidad causada por la artritis. Usted colaborará con su doctor y otro personal especializado para desarrollar un programa de tratamiento. Su programa dependerá de muchos factores, tales como la clase de artritis que tenga, cómo le afecta, la severidad de la enfermedad y las articulaciones afectadas. Su edad, ocupación, pasatiempos y actividades cotidianas también influyen en cuál tipo de tratamiento es adecuado para usted. Su tratamiento probablemente incluirá una combinación de ejercicio, control de peso, terapia de calor o frío, protección a las articulaciones, instrumentos de auto ayuda y medicamentos.

Ejemplos de algunos ejercicios acuáticos

Las ilustraciones de las siguientes páginas son muestras de ejercicios que puede probar en la piscina o el jacuzzi. Estos ejercicios están diseñados para incrementar el rango de movimiento y la fortaleza muscular.

Comparta esta información con su doctor o su físico terapeuta para determinar cuáles ejercicios debe intentar. Su físico terapeuta también puede enseñarle otros ejercicios que no están ilustrados. NOTA: Estas son sugerencias de ejercicios que usted puede intentar. Ni la Arthritis Foundation ni la Fundación Articular son responsables por algún daño incurrido al hacer estos ejercicios.

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 el otro lado.
- Realice esto lentamente.



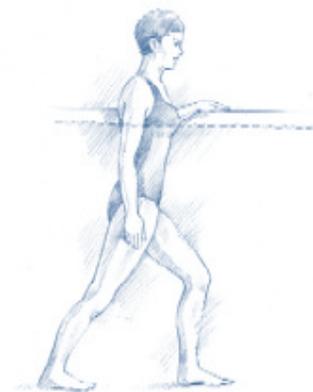
Levantamiento de rodilla (extensión y flexión de cadera y rodilla)

- Párese de lado junto al muro de la piscina.
- Doble la rodilla, levante el muslo paralelo a la superficie del agua tan alto como le sea cómodo.
- Lleve 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 el otro lado.



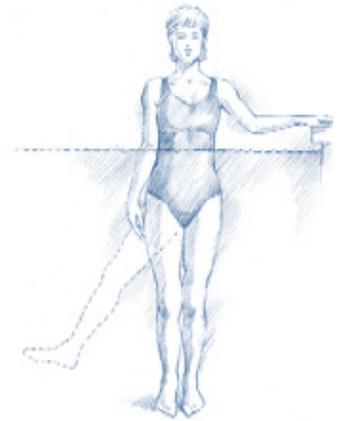
Estiramiento de pantorrilla

- 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 adelante 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 atrás. El talón de ésta pierna debe mantenerse en el piso.
- Aguante en esta posición unos 10 segundos.



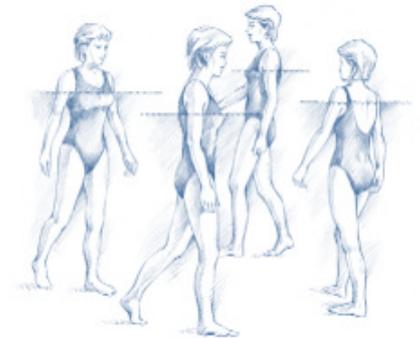
Levantamiento lateral pierna (abducción y aducción de cadera)

- 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 con el otro lado.



Caminata

- Camine normalmente cruzando la piscina o en círculo. Mueva los brazos normalmente al caminar.
- Puede ayudarle el usar zapatillas para el agua.



Flexión lateral

- Coloque las manos en las caderas con los pies separados a la altura de los hombros y las rodillas relajadas.
- Inclínese lentamente hacia un lado, con la mano bajando por el muslo al hacerlo.
- Vuelva a la posición original e inclínese hacia el otro lado. No se agache, tuerza o gire el torso.

Ejercicios acuáticos para los 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 con los brazos (como del tamaño de una pelota de béisbol).
-
-

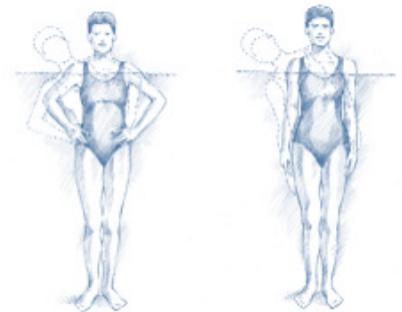
- Gradualmente aumente el tamaño de los círculos (hasta llegar al tamaño aproximado de una pelota de baloncesto), entonces disminúyalos hasta llegar de nuevo al tamaño de la pelota de béisbol.
- Primero haga círculos hacia la derecha, luego hacia la izquierda. No deje que los brazos salgan o crucen el agua.



Ejercicios acuáticos para el torso

Flexión lateral

- Coloque las manos en las caderas con los pies separados a la altura de los hombros y las rodillas relajadas.
- Inclínese lentamente hacia un lado, con la mano bajando por el muslo al hacerlo.
- Vuelva a la posición original e inclínese hacia el otro lado. No se agache, tuerza o gire el torso.



ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE CON SU REUMATOLOGO