Ejercicios para mejorar tu movilidad si tienes Osteoartritis [1]

Empieza realizando *10 minutos diarios hasta que logres 30 minutos* de actividad física al día, al menos *5 días a la semana.*

EJERCICIOS AERÓBICOS

Caminar al aire libre o en un caminador mecánico

Caminar en agua

Nadar

Andar en ***bicicleta***

Subir y bajar un escalón

Colocarse bajo el escalón con los dos pies juntos, cerca de una pared o barandal, ***subir el pie izquierdo, luego el derecho y bajar primero el derecho y luego el izquierdo.***

Repetir comenzando con cada pie 10 veces.

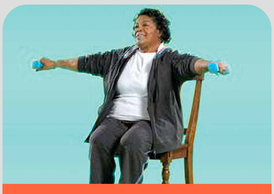
EJERCICIOS DE FUERZA

Sentarse en una silla (fortalece la parte inferior del cuerpo)

1. Colócate de espalda a una silla con los pies separados.
2. Doble las rodillas manteniendo los hombros y el pecho erguidos.
3. Baja los glúteos hasta sentarse sin apoyarte del todo.
4. Empuja el cuerpo hacia adelante para volver a estar de pie.

Empujar la pared

1. Colócate a 50 cm de la pared con las piernas separadas.
2. Inclínate y recarga tus manos.
3. Dobla los codos hacia la pared hasta que tu cara quede cerca de ésta.
4. Estira los brazos hasta la posición inicial.



Levante pesas livianas (entre 0.5 y 1.5 kg)

1. Levanta tus brazos, separa los pies y da golpes al aire como de boxeo.
2. Otra opción es, con los pies ligeramente separados, coloca los brazos al lado del muslo con pesas y levántalas a la altura de los hombros de manera que se haga una línea recta. Subir y bajar lentamente los brazos.

Realiza 4 series de 8 repeticiones

Si sientes dolor al realizar cualquiera de estos ejercicios, puedes probar otro y seguir las siguientes recomendaciones: [2]

Descansar entre cada ejercicio

Disminuir la velocidad o intensidad

Probar distancias cortas al caminar o nadar

Usar mancuernas con un peso menor

Consulta con tu especialista antes de decidirte por cualquier actividad física. Si aún no tienes un médico de confianza, *revisa aquí la lista de especialistas recomendados.*

[1] International Journal of Sports Physical Therapy. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3273886/
[2] CIGNA. https://www.cigna.com/individuals-families/health-wellness/hw-en-espanol/temas-de-salud/osteoartritis-tr4782