



Unidos por tu Salud y bienestar el equipo de apoyo terapéutico te acompaña y guía en tus terapias en casa

Protección
articular
miembros inferiores



Proteger las articulaciones significa realizar las actividades de la vida diaria de manera que se sometan a la menor tensión posible conservando la mayor cantidad de energía.



Te traemos estas recomendaciones para que *cuides tus articulaciones*

- Utiliza cada articulación en la posición que te genere **menos dolor**
- **Adopta una postura adecuada** y evita tener una misma posición durante un periodo prolongado
- Promueve durante las actividades diarias **movimientos amplios y completos**
- **Evita la presión excesiva** sobre los dedos no realices esfuerzos con ellos
- Evita cargar objetos **muy pesados**
- Evita agarrar objetos con **fuerza y mantener**
- **Mantén las manos abiertas**, de esta manera descansarán las articulaciones
- Si sientes dolor, este es un signo de alarma, para la actividad que te lo produzca
- Si utilizas férulas que sea solo por **recomendación de tu médico**, se deben utilizar en la noche para proteger y proveer reposo a las articulaciones





Recuerda

Evita arrodillarte o realizar sentadillas que te generen dolor o mucho esfuerzo.
Evita las caminatas extensas y los deportes de alto impacto (trotar, futbol, baloncesto, tenis, etc.)
Evita escalar y caminar en terrenos irregulares.

Al levantarte de la cama:

Gira tu cuerpo para que puedas apoyarte en un costado, desliza las piernas hacia afuera y apoyándote con los brazos incorpórate de lado hasta estar sentado, manteniendo la espalda recta, no realices movimientos innecesarios



Recuerda

Al subir y bajar escaleras:

Disminuye el esfuerzo apoyándote de la baranda y realiza el movimiento de medio lado intercalando la pierna de apoyo y colocando el pie completamente apoyado en el escalón.

Vestido:

Es recomendable utilizar ropa suelta y liviana que sea cómoda y fácil de manejar.

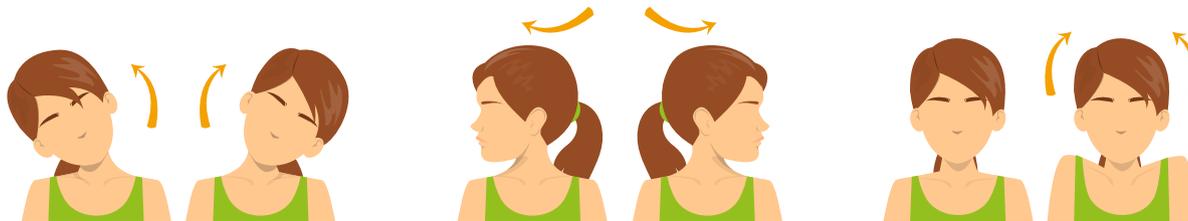
Lo mas recomendable es vestirse sentado, comenzando por las prendas superiores y finalmente prendas inferiores.

No se te recomienda utilizar zapatos puntudos o de tacón.

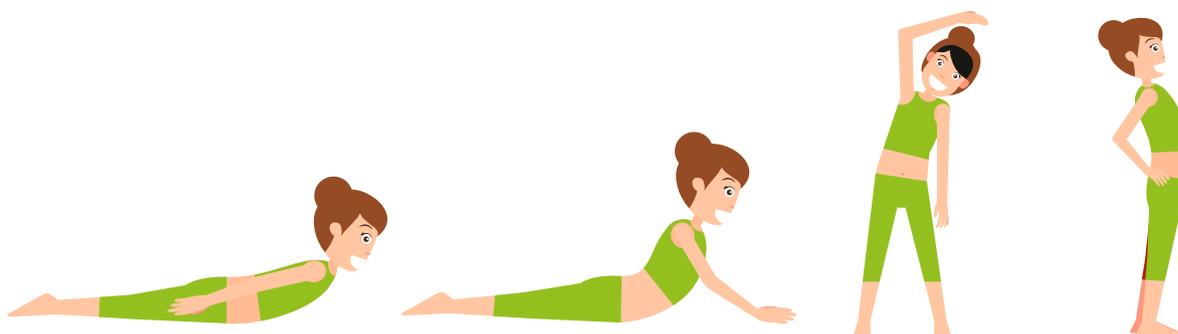


Ejercicios

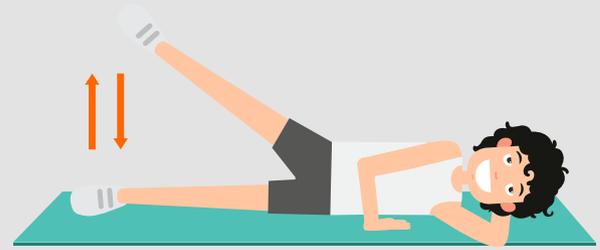
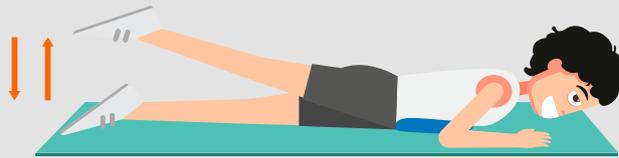
Columna cervical:



Columna lumbar:



Rodillas:



Pies:



1



2



3



4



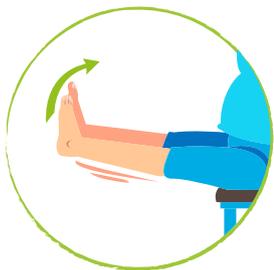
5



6



7





Cuida tus articulaciones

de esta manera
mantendrás tu
**funcionalidad e
independencia**

