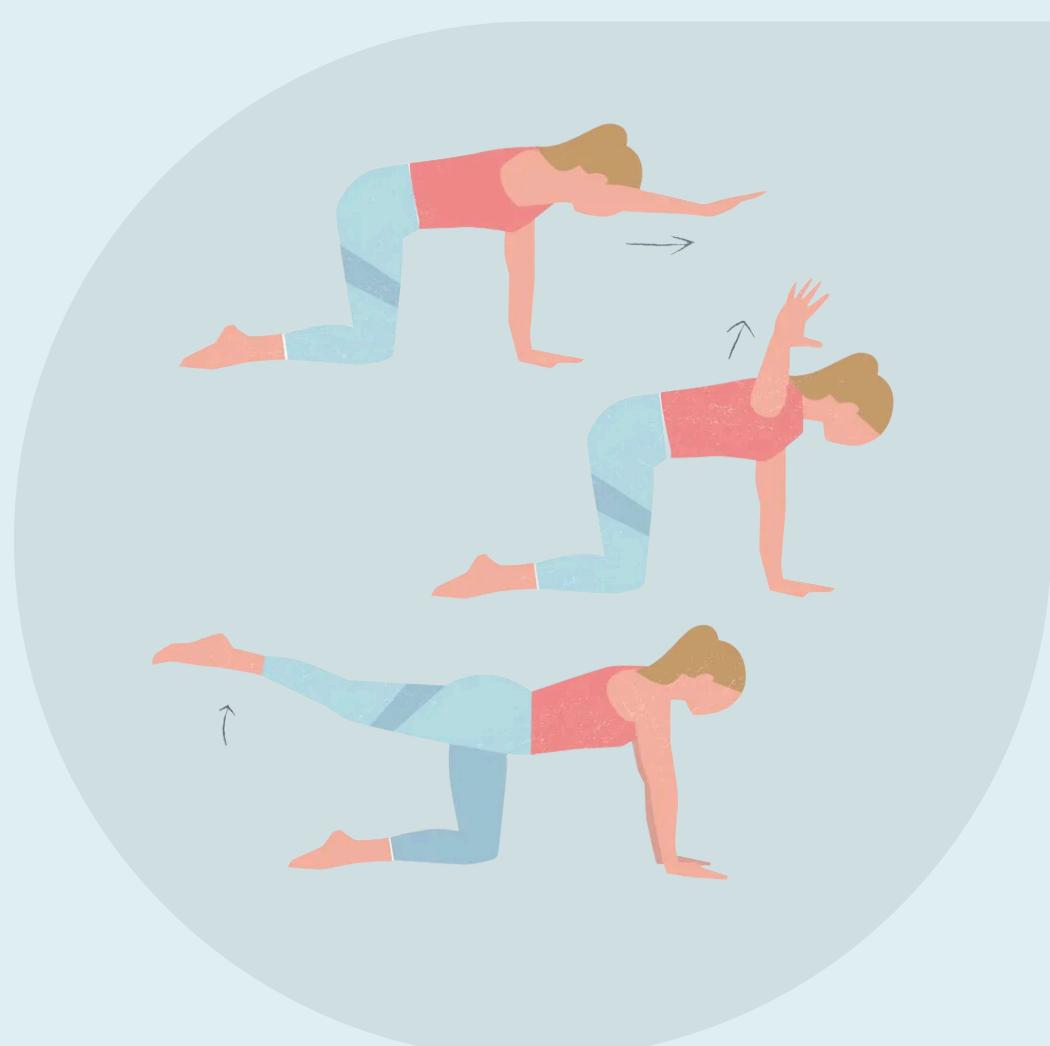


Cuidados alternativos de la Artritis Reumatoidea

Ejercicios Básicos

01

Son los mínimos fundamentales necesarios para, en cada fase, mantener o recuperar la movilidad funcional de las articulaciones potencial o realmente más afectadas por la artritis reumatoide. El beneficio suele ser apreciable a las 4-8 semanas.



02

Ejercicios de Refuerzo Muscular

El objetivo de estos ejercicios es incrementar la fuerza de los músculos que soportan las articulaciones afectas y también, específicamente, la de los músculos que se oponen a las deformidades más frecuentes, que suelen ser en flexión, por lo que, en general, habrá que priorizar el trabajo de los extensores.



03

Ejercicios Terapéuticos

Los ejercicios terapéuticos pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida de los pacientes con artritis reumatoide.

Movimientos repetitivos y precisos, como los que se requieren para realizar manualidades, ayudan a mantener en movimiento los músculos y articulaciones, evitando que se rigidicen y perdiendo menos movilidad con el paso del tiempo.