

● DETALLES.

¿Qué es?

Enfermedad degenerativa crónica. Los síntomas son dolor articular, rigidez, inflamación y/o rotura

¿Cómo afecta?

Afecta directamente a los cartílagos articulares, principalmente manos, rodilla, cadera y columna vertebral.

El dolor afecta negativamente a la funcionalidad, limitando la movilidad a la parte o articulación afectada

Tasa de incidencia por sexo



4,6% · 9,4%

● NOTAS ESPECIALES.

La movilidad articular es muy importante. Por eso, empezar las sesiones con un calentamiento adecuado.

Actividades recomendadas: pilates y/o Tai Chi.

El ejercicio físico en el medio acuático es adecuado, ya que es más suave para las articulaciones (la flotación alivia la carga antiarticular).

Más adecuada la práctica de actividad física por la mañana, ya que las articulaciones tienen más descanso.

Con el ejercicio físico se reducen los síntomas de dolor, así como se mejora la movilidad/funcionalidad.

Si tiene una inflamación, en la práctica de la actividad física tener en cuenta para no forzar

La percepción de esfuerzo del actuante (BORG) Si la inflamación es 15> no se realiza en el momento. Consulte con el médico.

Si detecta mucho cansancio y no haga estando dolorido.

Hay que evitar las especializaciones del movimiento deportivo de resistencia: evitar gestos repetitivos.

● CRITERIOS DE EJERCICIO.

Resistencia



30-60 minutos



En la escala de BORG entre 11-13



3-4 días a la semana



Grandes grupos musculares a la vez

Fuerza



8-10 ejercicios
12-15 rep.
6-8 rep.



85% (potencia) y 60% (resistencia) de una repetición máxima (1RM)



3-4 días a la semana



Global

Flexibilidad



Durante 15-30 segundos
3-4 repeticiones



Sin detectar dolor



3-5 días a la semana



Extensiones Flexibilidad articular



Tiempo



Frecuencia



Intensidad



Tipo

● ENLACES

Bibliografía:

www.rheumatology.org

www.rheuminfo.com

www.exercisemedicine.org

GUÍAS

<https://www.gipuzkoa.eus/es/web/kirolak/que-hacemos/mugiment-gipuzkoa/coleccion-consejos-deportivos>

