

## Osteoartritis de rodilla y cadera

# Para la osteoartritis, *un poco de ejercicio* puede hacer una gran diferencia.

Independientemente de tu estado físico, algunos ejercicios sencillos pueden ayudar a reducir tu dolor de la artritis y ayudarte a que te muevas mejor.

**El ejercicio no es aconsejable para todas las personas con OA. Acuérdate de consultar a tu médico antes de comenzar o cambiar algún programa de ejercicio.**

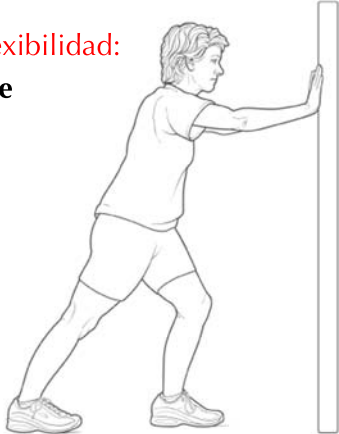
### Ejercicios sencillos en casa

#### Ejercicios de fortalecimiento: Sentadilla modificada



- **Coloca** 1 ó 2 almohadas firmes o una manta doblada sobre una silla resistente.
- **Párate** delante de la silla con los pies separados un poco más que la distancia entre los hombros. **Extiende los brazos** hacia adelante, paralelos al piso - o, si esto te parece demasiado difícil, mantén los brazos cruzados delante de ti o a tus lados.
- Contando hasta 4: **dobla las rodillas** de forma de bajar lentamente las nalgas hasta la silla. Tu peso debe estar colocado sobre los talones más que sobre la parte anterior de la planta del pie.
- **Haz una pausa** de un segundo.
- Contando hasta 2: **Levántate lentamente** hasta volver a estar de pie.
- Haz un ciclo de 12 sentadillas. Descansa durante un minuto. Haz otro ciclo de 12 sentadillas.

#### Ejercicio de flexibilidad: Estiramiento de pantorrilla



- **Párate** frente a una pared a una distancia de 2 a 3 pies. **Extiende los brazos** para inclinarte hacia la pared.
- Desplaza una pierna medio paso hacia adelante.
- Desplaza la otra pierna medio paso o más hacia atrás.
- **Baja** el talón de atrás hacia el piso.
- Mientras que mantienes la espalda recta, **empuja las caderas hacia adelante**, de modo de estirar los músculos de la pantorrilla en la pierna trasera. Mantén el talón en el piso.
- **Sostén** el estiramiento contando de 20 a 30 segundos lentamente.
- **Afloja** el estiramiento y vuelve a la posición inicial. Invierte las posiciones de las piernas y repite el estiramiento. Haz el estiramiento 3 veces más con cada pierna.

### La actividad aeróbica que es adecuada para ti

El ejercicio aeróbico con peso (tus piernas sostienen el peso corporal) puede ser muy saludable para las personas con artritis de rodilla o cadera. Sin embargo, si te duelen las articulaciones, es posible que quieras empezar con *ejercicio* sin peso. Aquí siguen algunos ejemplos:

#### CON PESO

Hacer una caminata  
Baile (social)  
Clases de ejercicio

#### SIN PESO

Natación  
Acuaeróbics  
Paseo en bicicleta

**Recuerda: Consulta a tu médico antes de comenzar o cambiar una rutina de ejercicio.**

### Controla la artritis con *Sigue moviéndote*

*Sigue moviéndote* te enseña a reducir el dolor de la artritis para mantenerte activo. ¡Es divertido, inspirador —y gratuito!

Infórmate más en [www.justkeepmoving.com](http://www.justkeepmoving.com).



**Oferta de promoción:  
¡Podómetro y DVD de ejercicios gratis!**

\*Si se usa según las indicaciones, TYLENOL® es el medicamento para aliviar el dolor más seguro que puedes tomar. Usa TYLENOL® según las indicaciones. No tomes TYLENOL® con otros productos que contengan acetaminofén.

Esta información es provista por los fabricantes de

Siéntete bien.  
**TYLENOL**  
ARTHRITIS PAIN