

RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE - ARTRITIS REUMATOIDE.

Es una patología inflamatoria crónica que afecta principalmente a las articulaciones de pies y manos, muñecas, tobillos y rodillas. Considerada como una patología de carácter auto inmune en la que influyen factores de tipo hereditario, de tipo de vida y alimenticios.

Además de las sesiones de fisioterapia es preciso atender a las siguientes recomendaciones:

- 1.- Realización de los ejercicios activos y pasivos que le hemos recomendado para mantener y mejorar la movilidad activa de las articulaciones afectadas, al menos un cuarto de hora dos veces al día.
- 2.- Baños alternos con agua tibia y fría al menos una vez al día, realizando al mismo tiempo los movimientos recomendados,
- 3.- Ejercicios de Relajación de Jacobson centrados en la zona afectada.
- 4.- Acudir a tratamiento de Fisioterapia en caso de un rebrote de las molestias.
- 5.- Prestar especial atención a una dieta sana y moderada.

©www.efisioterapia.net - portal de fisioterapia y rehabilitación