

**RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE - ARTROSIS**

Es una patología de carácter degenerativo articular, se manifiesta con rigidez en las articulaciones al levantarse, y después de mantener la articulación en reposo durante un período en la misma posición, tal como al levantarse de una silla; hay pérdida de funcionalidad y de fuerza, así como dolor al mover la articulación.

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

- 1.- Atención a una dieta sana y equilibrada, cuidar siempre de que el peso se aproxime al debido.
- 2.- Realizar al menos dos veces al día los ejercicios isométricos que ha aprendido.
- 3.- Si el dolor aumenta repentinamente aplíquese un auto masaje con hielo tal como le hemos explicado.
- 4.- Intente nadar, al mismo tiempo que fortalece la musculatura sin dañar la articulación aumenta la circulación sin sobrecarga articular.
- 5.- Practique lo ejercicios de Relajación de forma que aprenda a soltar al máximo la musculatura implicada en la articulación afecta, además de mejorar su estado de ánimo permite liberar a la articulación de un esfuerzo suplementario

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