

## DOLOR CRÓNICO E INACTIVIDAD:

### LA ACTIVIDAD MEJORA EL CONTROL DEL DOLOR

- La actividad le ayudará a mejorar la fuerza muscular.
- La inactividad conlleva:
  - Incremento del peso corporal.
  - Empeoramiento de la debilidad muscular.
  - Afecta en negativo a su estado de ánimo.

## REALIZAR EJERCICIO REGULARMENTE:

### INCORPORA UNA RUTINA DE EJERCICIOS A SU VIDA DIARIA

- Conseguirá: fortalecer sus músculos, prevenir lesiones, mayor flexibilidad y amplitud de movimientos, ayudando a disminuir el dolor.
- Realice, periódicamente, alguna actividad física como caminar, nadar, montar en bicicleta... para mantenerse en forma. Empiece poco a poco y vaya incrementando la intensidad y/o la distancia conforme el cansancio vaya disminuyendo.
- Se recomienda ir acompañado de un familiar / amigo, le ayudará y motivará a la hora de realizarlos.

## ¿CÓMO EMPEZAR?

### EMPIECE HOY MISMO, NO ESPERE MÁS

- Ejercicios de flexibilidad y fortalecimiento:
  - Establezca una rutina para realizar los ejercicios, a poder ser siempre a la misma hora para crear el hábito.
  - Realice los ejercicios propuestos al menos 3 veces a la semana. Comience con una serie corta (entre 6 y 10 repeticiones por ejercicio) por cada ejercicio.
  - Progrese a su ritmo, hasta conseguir 3 series de 10 repeticiones por cada ejercicio.

## FLEXIBILIDAD ARTICULAR



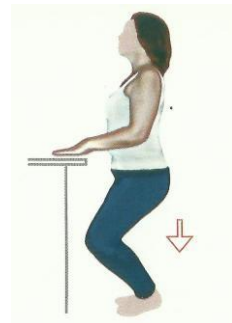
Tumbado boca arriba con las piernas extendidas, flexione una rodilla intentando llevarla hacia el pecho mientras mantiene la otra pierna pegada al suelo. Alterne las dos piernas.



Tumbado boca arriba con las piernas extendidas, lleve las puntas de los pies hacia la cabeza.

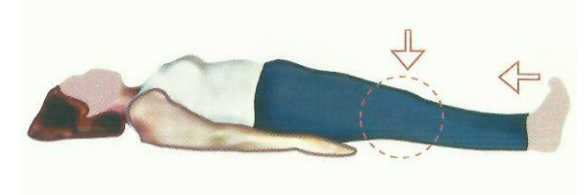


Tumbado boca abajo con las piernas extendidas, flexione las rodillas alternativamente lo máximo posible.

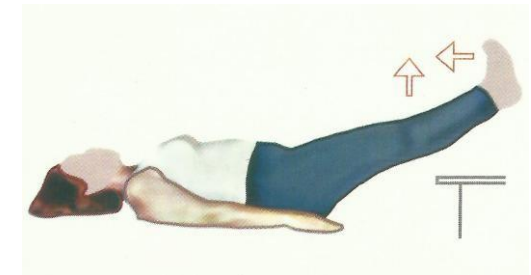


De pie y apoyándose con las manos en una mesa, baje un poco flexionando las rodillas, suba manteniendo la espalda recta.

## FORTALECIMIENTO MUSCULAR



Tumbado boca arriba, con las piernas extendidas, intente tocar la parte posterior de la rodilla con el suelo, manteniendo en tensión el músculo varios segundos y relaje.



Tumbado boca arriba, con las piernas extendidas y partiendo desde un apoyo de 30-40 cm, levante alternativamente las piernas hacia la vertical.

Documento aprobado por la Comisión Técnica de Coordinación de la Información del Hospital Universitario Infanta Leonor (abril 2021). Última actualización: junio 2022.

## RECOMENDACIONES GENERALES

### UTILIZAR UN BASTÓN

- Debe llevar el bastón siempre con la mano contraria de la rodilla afectada.

### AFECCIÓN FEMORO-ROTULIANA

- Si la articulación de la rótula está afectada, debe tener especial precaución evitando posturas extremas, sobre todo de flexión (cucullas), extensión, y giros bruscos.

### SENTADO O DE PIE FIRME: NO

- Evite estar sentado o de pie firme durante periodos largos de tiempo.

### EVITE USAR TACONES ALTOS

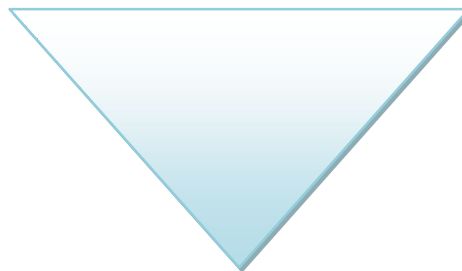
- Máximo 3 cms., con cuña en vez de tacón fino.

### PESO ADECUADO

- Vigile su peso, lleve una alimentación saludable, evite el sobrepeso.

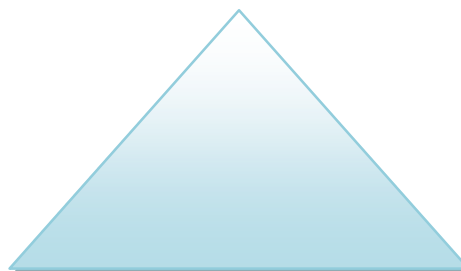
### REGLA DEL "NO DOLOR"

- Evite las posturas que desencadenan dolor.



## CONCLUSIONES

- ✓ EL MANTENIMIENTO DE LA FUNCIÓN ARTICULAR Y EL TONO MUSCULAR son una parte importantísima del tratamiento. El trabajo individual y mantenido en el tiempo es responsabilidad del paciente.
- ✓ FORTALECER LOS MÚSCULOS ayuda a que las lesiones sean menos frecuentes, permite que los músculos se vuelvan más flexibles, aumenta la amplitud de movimientos y la fuerza, ayudando a disminuir el dolor.
- ✓ SEA PRUDENTE, trabaje siempre dentro de los límites del no dolor.
- ✓ MENOS DOLOR = MEJOR CALIDAD DE VIDA



## RECOMENDACIONES PARA LA GONALGIA



**Servicio de Anestesia y Reanimación**