

Ejercicios de Fortalecimiento

Este panfleto es sobre ejercicios. El enseña algunos ejercicios específicos que pudieran ser apropiados para usted. Antes de comenzar un programa de ejercicios, hable con su doctor. Enséñele este panfleto y pregúntele si hay algún ejercicio que no debe hacer. Luego de esto, usted esta listo para comenzar.

Estos ejercicios ayudan a mantener o aumentar la fuerza muscular. Músculos fuertes le ayudan a mantener la estabilidad en las articulaciones y les permite moverse más fácilmente.

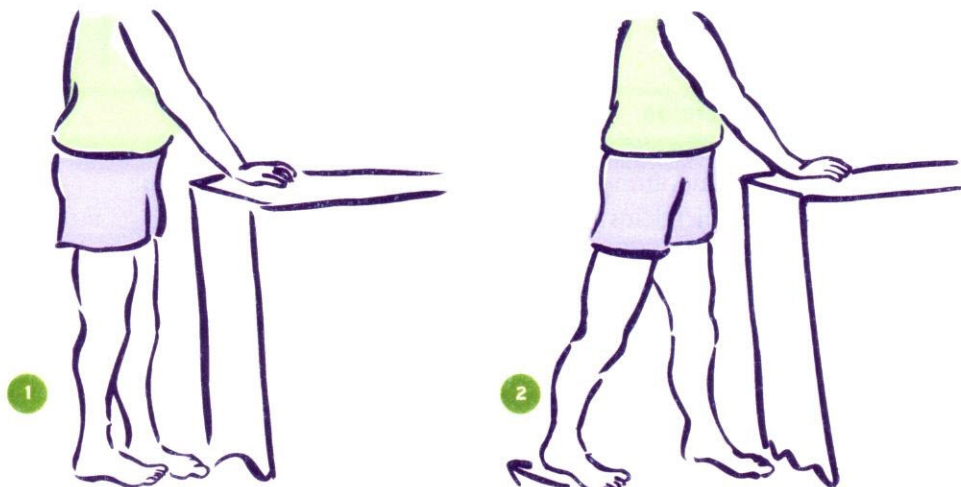
La Espalda:

1. Acuéstese en su estómago con sus brazos a su lado o sobre su cabeza.
2. Levante su cabeza, hombros y brazos.
3. No mire hacia arriba.
4. Siga mirando hacia abajo con su barbilla metida hacia adentro.
5. Aguante y cuente en voz alta hasta 10.
6. Relájese.



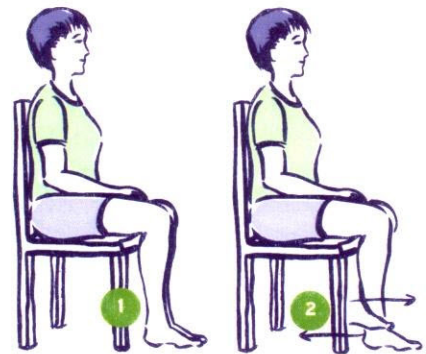
La Cadera:

1. Apóyese en una mesa para mantener el balance.
2. Mueve una pierna hacia arriba y para atrás.
3. Mantenga la rodilla bastante recta.
4. No apunte los dedos del pie.
5. Mantenga la espalda recta.
6. Repita el ejercicio con la otra pierna.



La Rodilla:

1. Siéntese en una silla con espaldar alto.
2. Cruce sus piernas sobre los tobillos.
3. Doble sus rodillas lo más que pueda.
4. Empuje la pierna de atrás hacia adelante.
5. Presione hacia atrás con la pierna de arriba.
6. Ponga una presión nivelada o pareja para que sus piernas no se muevan.
7. Aguante y cuente en voz alta hasta 10.
8. Relájese. Cambie la posición de las piernas y repita otra vez.

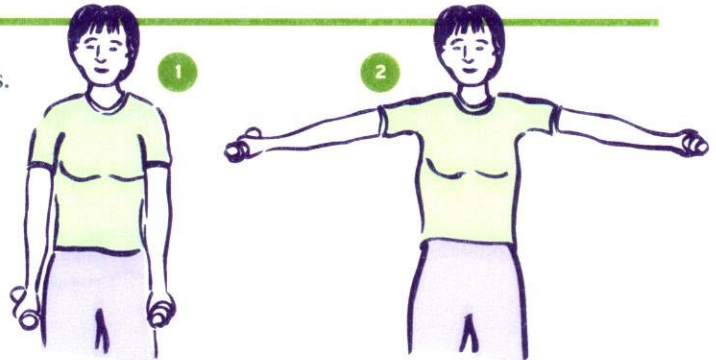


Los próximos ejercicios se hacen con pesas. Comience con pesas de no más de una a tres libras. Haga los ejercicios a un paso cómodo. Es importante que se relaje después de cada movimiento. Las pesas de las manos pueden ser acolchadas para aumentar el tamaño del agarre. Ideas para cosas que puede utilizar como pesas en la casa incluyen:

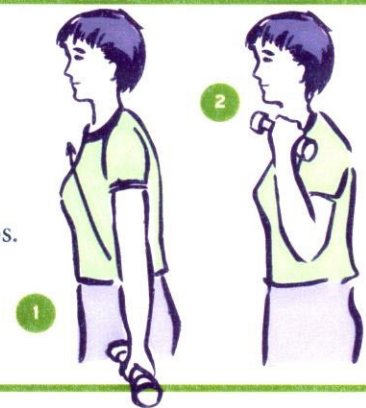
- Medias rellenas con arena o habichuelas
- Productos enlatados
- Botellas de sodas individuales

Alzamiento Lateral:

1. Comience con sus brazos relajados. Las palmas de la mano deben mirar hacia dentro.
2. Levante los brazos para arriba y hacia fuera de sus lados.
3. Mantenga los codos derechos y las palmas de la mano mirando hacia abajo.

**Biceps:**

1. Mantenga los brazos relajados y pegados a los lados del cuerpo.
2. Ponga las manos mirando hacia al frente y sus hombros derechos.
3. Doble los codos.
4. Mueva sus manos hacia arriba en dirección a los hombros.

**Algunos Consejos para los Ejercicios:**

- Comience despacio no haciendo más de cinco repeticiones.
- Gradualmente, aumente a 10 repeticiones para cada ejercicio.
- Haga estos ejercicios 2 a 3 veces a la semana.
- Puede que no sienta rigidez o dolor enseguida.
- Puede que sienta rigidez o dolor muscular en las primeras 24 a 48 horas.
- Siempre haga los mismos ejercicios para el lado derecho y el lado izquierdo.
- Respire naturalmente sin aguantar la respiración.
- Cuente en voz alta para que se obligue a respirar.
- Haga ejercicios de fortalecimiento de movimiento por 10 a 15 minutos.

Para más ejercicio, consulte *The Arthritis Helpbook* by Kata Lorig and James F. Fries.