



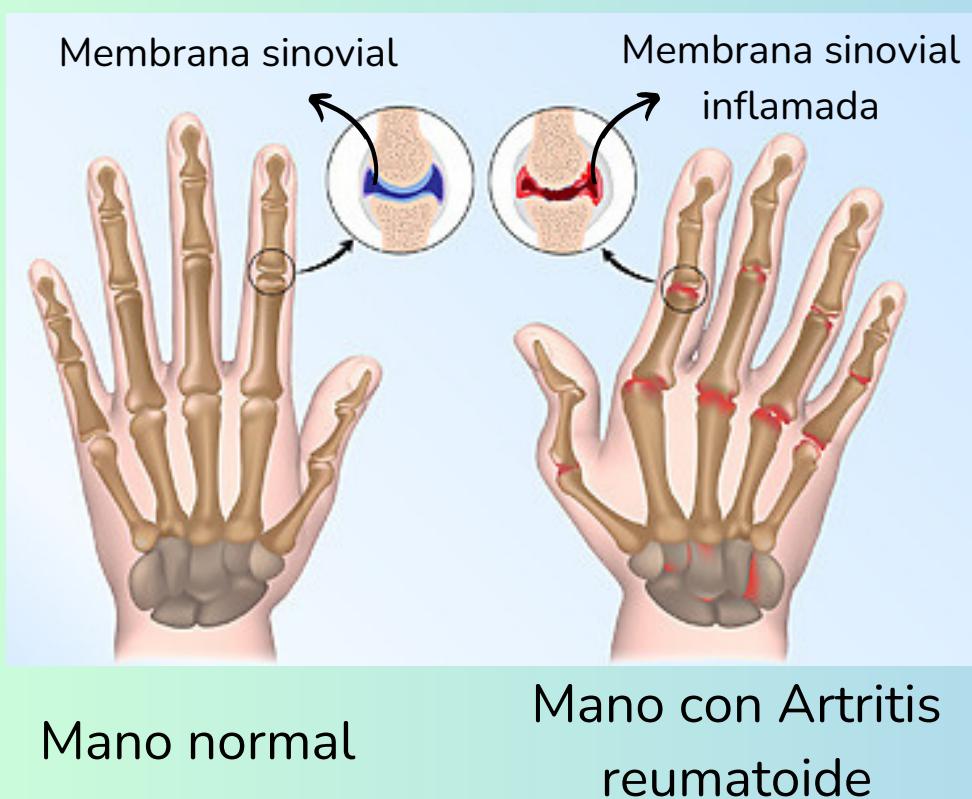
Asociación de Ciudad Real de
Enfermos de Artritis Reumatoide



Universidad de
Castilla-La Mancha

¿Qué es la Artritis Reumatoide?

Enfermedad autoinmune y crónica que causa inflamación y dolor en todo el cuerpo, en las articulaciones y con el tiempo, en cartílagos y huesos.



¿Cuál es su Incidencia?



14 ♂ y 36 ♀
por 100000 habitantes

¿Cuáles son sus síntomas?



@artri.fisio



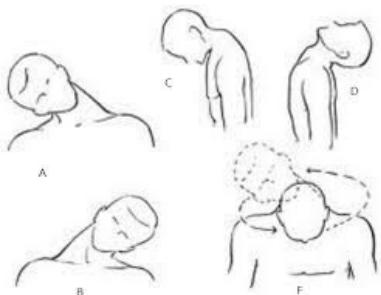
Artri Fisio

- 1 Dolor crónico.
- 2 Rigidez.
- 3 Sensibilidad.
- 4 Fatiga y Cansancio.
- 5 Enrojecimiento e Hinchazón articular.
- 6 Afectación en órganos.

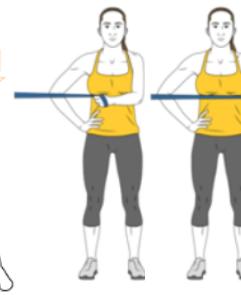
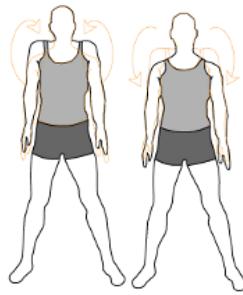


EJERCICIOS DE MOVILIDAD

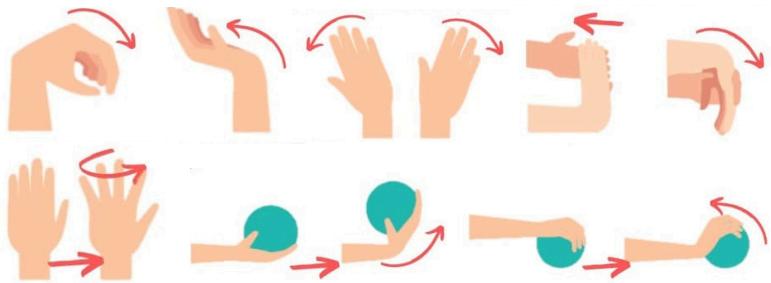
1º)



2º)



3º)



4º)

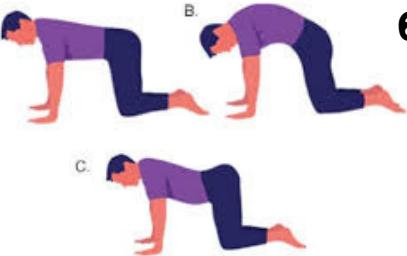


Tijeras de dedos
Separación de dedos

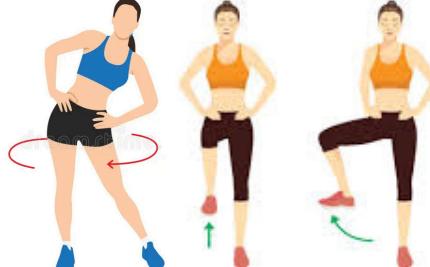


Pellizco
Extensión de dedo

5º)

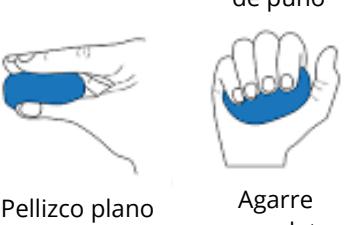
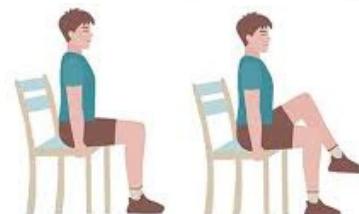
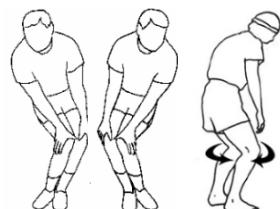


6º)



Agarre de fuerza
Extensión de puño

7º)



Pellizco plano
Agarre completo

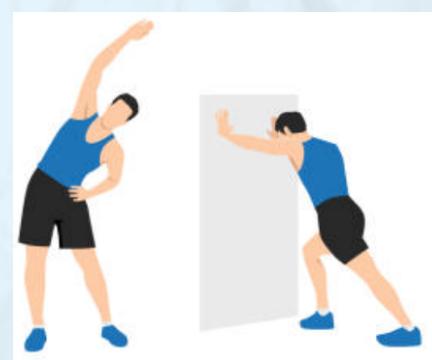
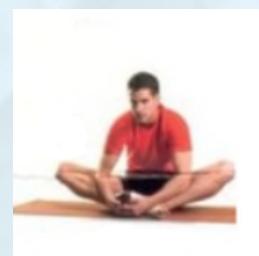
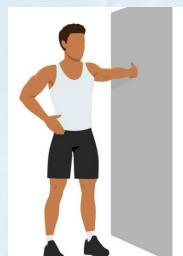


8º)



“Mantenerse activo es una de las claves para prevenir el dolor articular”

ESTIRAMIENTOS



**DESCUBRE LOS BENEFICIOS DE MEJORAR TU FLEXIBILIDAD Y
ALIVIAR LA TENSION MUSCULAR.**

AUTOMASAJES

1º)



2º)



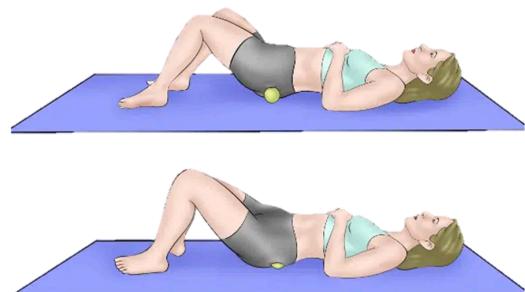
3º)



4º)



5º)



6º)



7º)



8º)



DALE UN RESPIRO A TU CUERPO!

HIGIENE POSTURAL

1º)



2º)



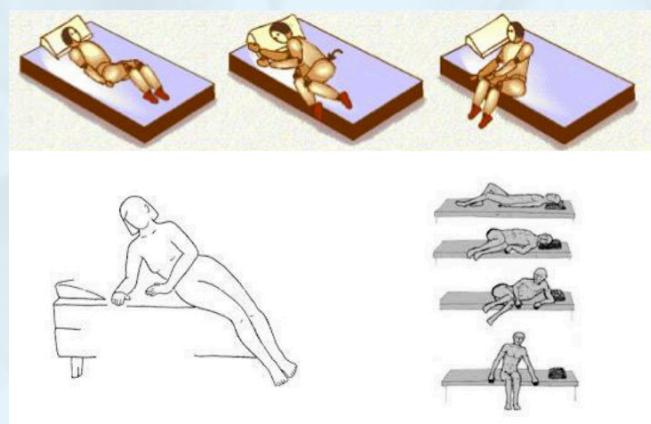
3º)



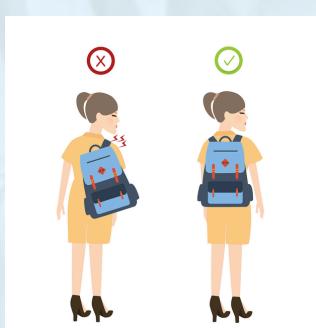
4º)



5º)



6º)



ALGUNOS CONSEJOS

- EVITAR MOVIMIENTOS REPETITIVOS
- USAR UTENSILIOS ADECUADOS
- UTILIZAR MESAS Y SILLAS A UNA ALTURA ADECUADA
- APROVECHAR EL USO DE BASTONES O ANDADORES
- MOVIMIENTOS LENTOS Y CONTROLADOS
- APOYO COMPLETO DEL PIE AL CAMINAR
- CUIDA LA POSTURA DE TUS MUÑECAS

7º)



“CUIDA TU POSTURA, ALIVIA TU DOLOR”.