



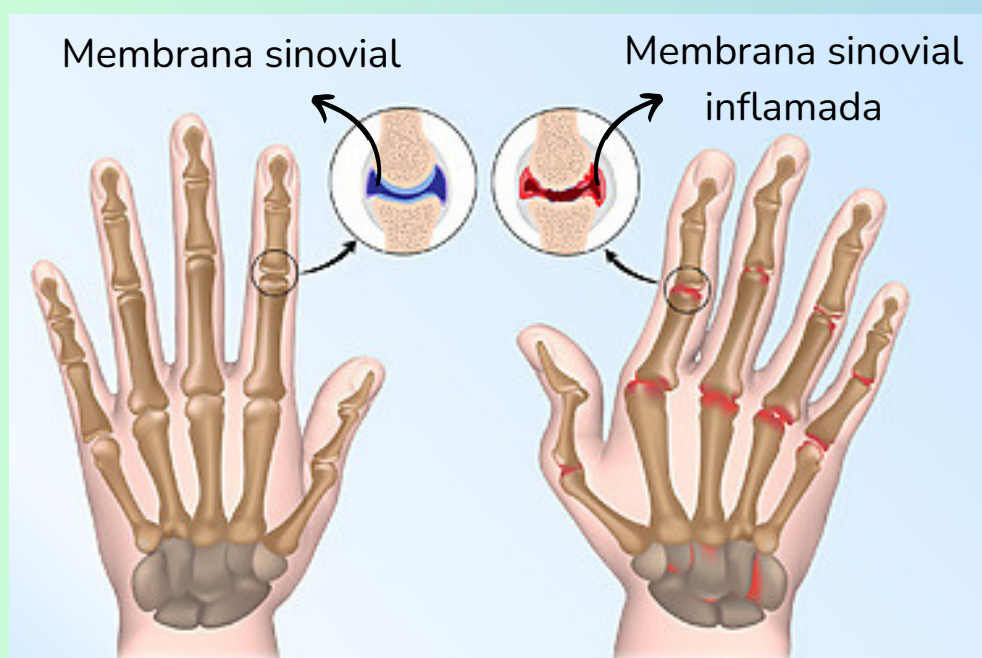
Asociación de Ciudad Real de
Enfermos de Artritis Reumatoide



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.



Mano normal

Mano con Artritis
reumatoide

¿Cuál es su Incidencia?



14 ♂ y 36 ♀
por 100000 habitantes

¿Cuáles son sus síntomas?



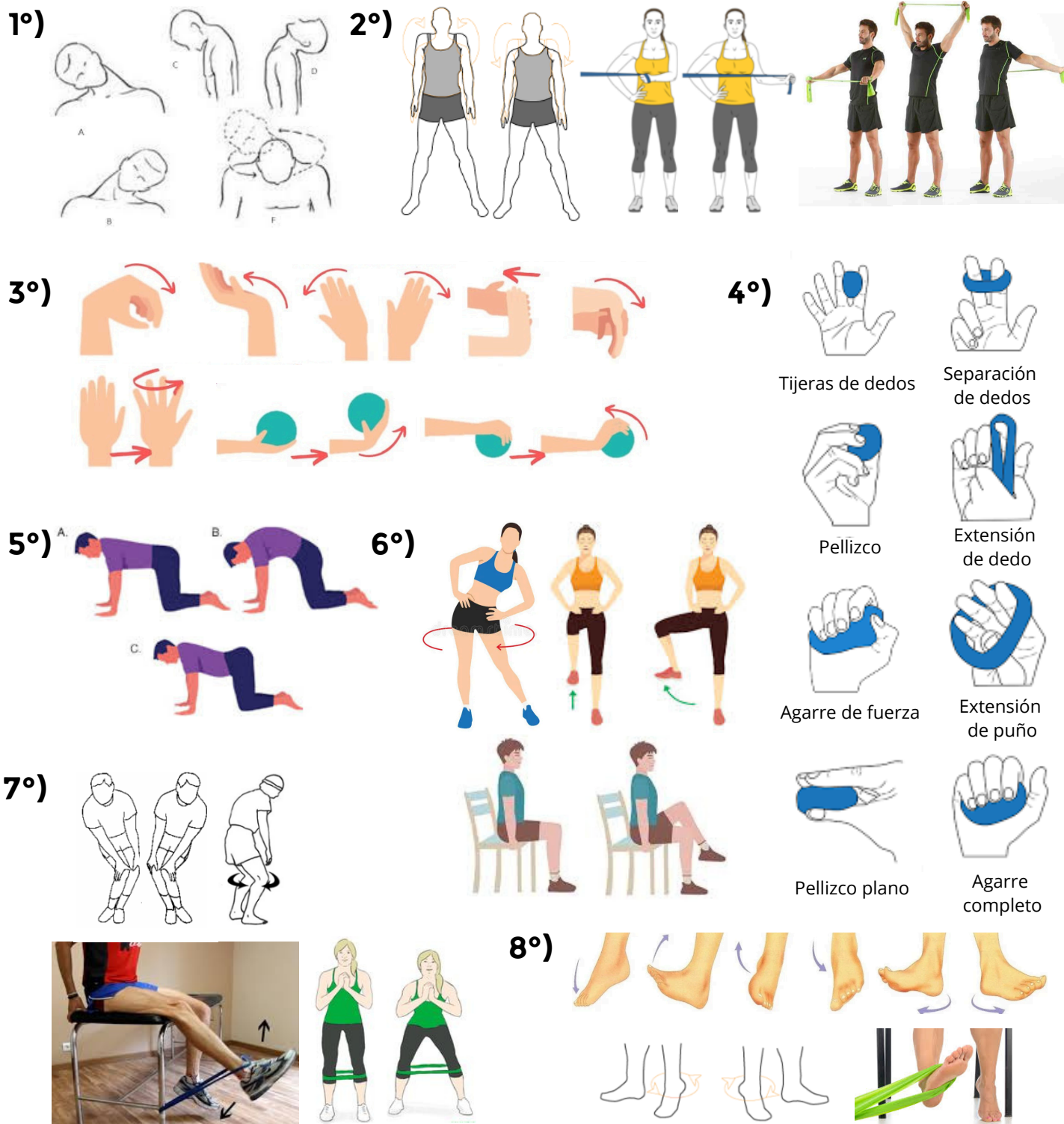
@artri.fisio



Artri Fisio

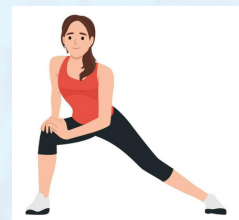
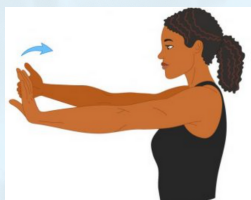
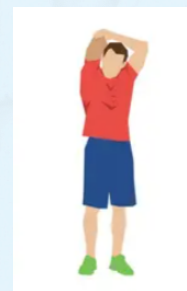
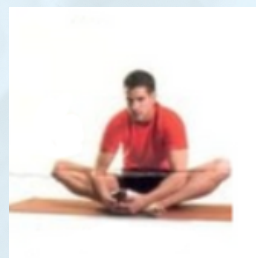
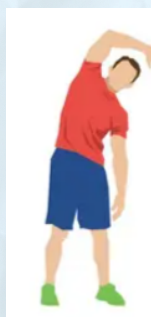
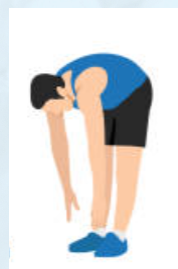
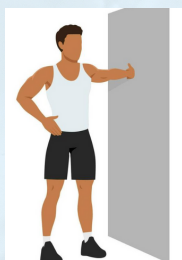
- ① Dolor crónico.
- ② Rigidez.
- ③ Sensibilidad.
- ④ Fatiga y Cansancio.
- ⑤ Enrojecimiento e Hinchazón articular.
- ⑥ Afectación en órganos.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD



“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.

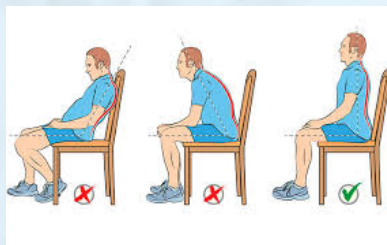
AUTOMASAJES



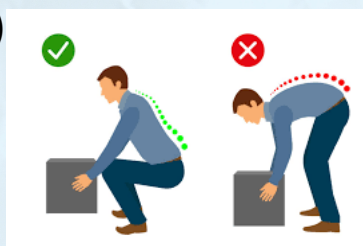
DALE UN RESPIRO A TU CUERPO!

HIGIENE POSTURAL

1º)



2º)



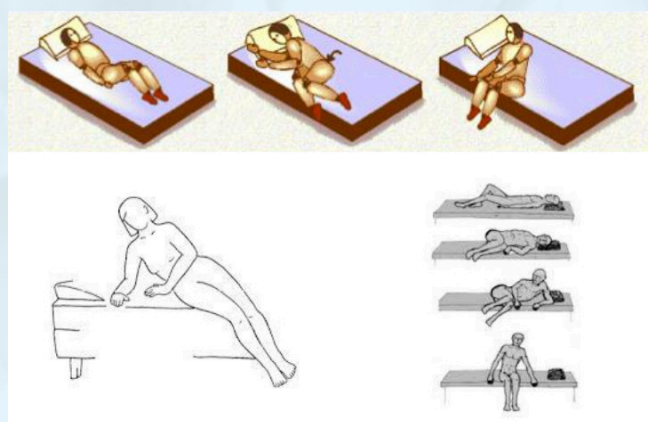
3º)



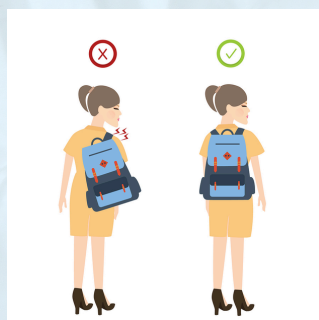
4º)



5º)



6º)



7º)



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

“CUIDA TU POSTURA, ALIVIA TU DOLOR”.