



Día Mundial de la Artritis (12 de octubre).

- Aparte de las sesiones fisioterapéuticas, los ejercicios físicos, baños y técnicas de relajación también contribuyen a disminuir el dolor que provoca esta enfermedad
- Esta enfermedad, crónica y autoinmune, afecta principalmente a las articulaciones, en las que provoca diversos grados de dolor

Madrid, octubre de 2012.- El Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España (CGCFE) ha recordado el pasado jueves, con motivo de la celebración mañana del Día Mundial de la Artritis, que la Fisioterapia –acompañada de ejercicios físicos, baños y técnicas de relajación por parte del paciente– mitiga los síntomas de la artritis reumatoide.

Esta enfermedad inflamatoria crónica afecta principalmente a las articulaciones de pies y manos, muñecas, tobillos y rodillas. La artritis reumatoide pertenece al grupo de las enfermedades autoinmunes en las que además influyen factores de tipo hereditario, de estilo de vida y de hábitos alimenticios.

El consejero delegado del CGCFE, Tomás Aliás, ha explicado que “la artritis reumatoide provoca dolor de intensidad variable que impide la ejecución de tareas habituales, incluso las actividades de vida diaria o laboral, pudiendo llegar a provocar una considerable pérdida de la calidad de vida”.

Además de las sesiones de fisioterapia, es preciso atender a las siguientes recomendaciones:

1. Realización de los ejercicios activos y pasivos pautados por el fisioterapeuta para mantener y mejorar la movilidad activa de las articulaciones afectadas, al menos durante un cuarto de hora, dos veces al día.
2. Baños alternos con agua tibia y agua fría, al menos una vez al día, realizando al mismo tiempo los movimientos recomendados.
3. Ejercicios de relajación centrados en la zona afectada mediante técnicas especiales como la denominada de Jacobson, cuyo sencillo aprendizaje le permitirá considerables mejoras.
4. Acudir a tratamiento de Fisioterapia en caso de que los síntomas aumenten en las llamadas fases agudas.