



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Fisioteràpia contra l'artritis

La fisioteràpia pot contribuir a mitigar els símptomes de l'artritis reumatoide, i més encara si s'acompanya d'exercicis físics, banys i tècniques de relaxació per part del pacient.

Aquesta malaltia inflamatòria crònica afecta principalment les articulacions de peus i mans, canells, turmells i genolls. L'artritis reumatoide pertany al grup de les malalties autoimmunes, en les quals, a més, tenen una important influència factors de tipus hereditari, d'estil de vida i, fins i tot, d'hàbits alimentaris.

L'artritis reumatoide provoca dolor d'intensitat variable que impedeix l'execució de tasques habituals, fins i tot les activitats de vida diària o laboral, i pot arribar a provocar una gran pèrdua de la qualitat de vida.

Sovint, moltes de les persones a les quals es detecta artritis creuen que l'activitat física i esportiva els serà contraproduent. En canvi, l'exercici és una de les recomanacions bàsiques per a aquests pacients. De fet, segons diversos estudis, un terç dels adults amb artritis no fan cap mena d'exercici, cosa que deriva en una pèrdua de funcionalitat.

És per això que, des de la fisioteràpia, es fan un seguit recomanacions de caire general als pacients, tot insistint en el fet que sempre és aconsellable consultar prèviament el vostre fisioterapeuta:

○ Realització d'exercicis actius i passius pautats pel fisioterapeuta per mantenir i millorar la mobilitat activa de les articulacions afectades, almenys durant un quart d'hora, dues vegades al dia.

○ Banys alterns amb aigua tèbia i aigua freda, almenys una vegada al dia, realitzant al mateix temps els moviments recomanats.

○ Exercicis de relaxació centrats a la zona afectada mitjançant tècniques especials de fàcil aprenentatge, que afavoriran millores considerables.

○ Recórrer al fisioterapeuta en cas que els símptomes augmentin en les anomenades fases agudes.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya
cfc@fisioterapeutes.cat
www.fisioterapeutes.cat

tech&natural
kyrocream
f'activa



Garantia



OUTBACK
Nature's Pharmacy

www.kyrocream.com