

Ejercicios físicos¹

- Los siguientes ejercicios son importantes para incrementar el movimiento de la articulación y la fuerza de los músculos de la zona de la cadera.
- Se recomienda realizar los ejercicios que marque su terapeuta por lo menos tres veces al día.
- Mantenga cada posición durante cinco segundos.
- Repita cada ejercicio _____ veces (generalmente entre 5-10 veces).

EJERCICIOS A REALIZAR AGOSTADA



1 Con la pierna afectada estirada, haga fuerza contra la colchoneta, apriete los músculos del muslo y tire la punta de su pie hacia usted.



2 Doble la cadera y la rodilla afectada deslizando el talón hacia sus nalgas.



3 Con ambas rodillas rectas, apriete las nalgas. Mantener durante cinco segundos.

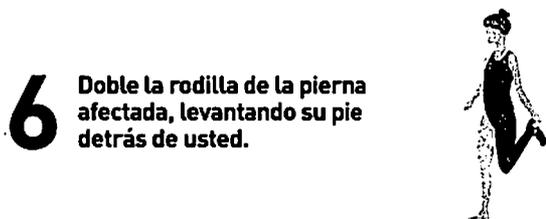


4 Ponga un rollo debajo de la rodilla en el lado de la cadera afectada, apriete los músculos de los muslos, tire de su pie hacia usted y levante el talón de la cama. Mantenga la pierna opuesta doblada.



5 Acuéstese con la pierna afectada estirada, manteniendo los dedos de los pies apuntando hacia el techo, la otra pierna permanece doblada. Deslice su pierna operada hacia un lado y de vuelta al centro. No mueva los glúteos durante este ejercicio.

EJERCICIOS A REALIZAR DE PIE



6 Doble la rodilla de la pierna afectada, levantando su pie detrás de usted.



7 Doble la rodilla de la pierna afectada subiendo su rodilla lo más alto que pueda.



8 Levante la pierna afectada lateralmente manteniendo la rodilla estirada. No deje que su cuerpo se incline hacia un lado.



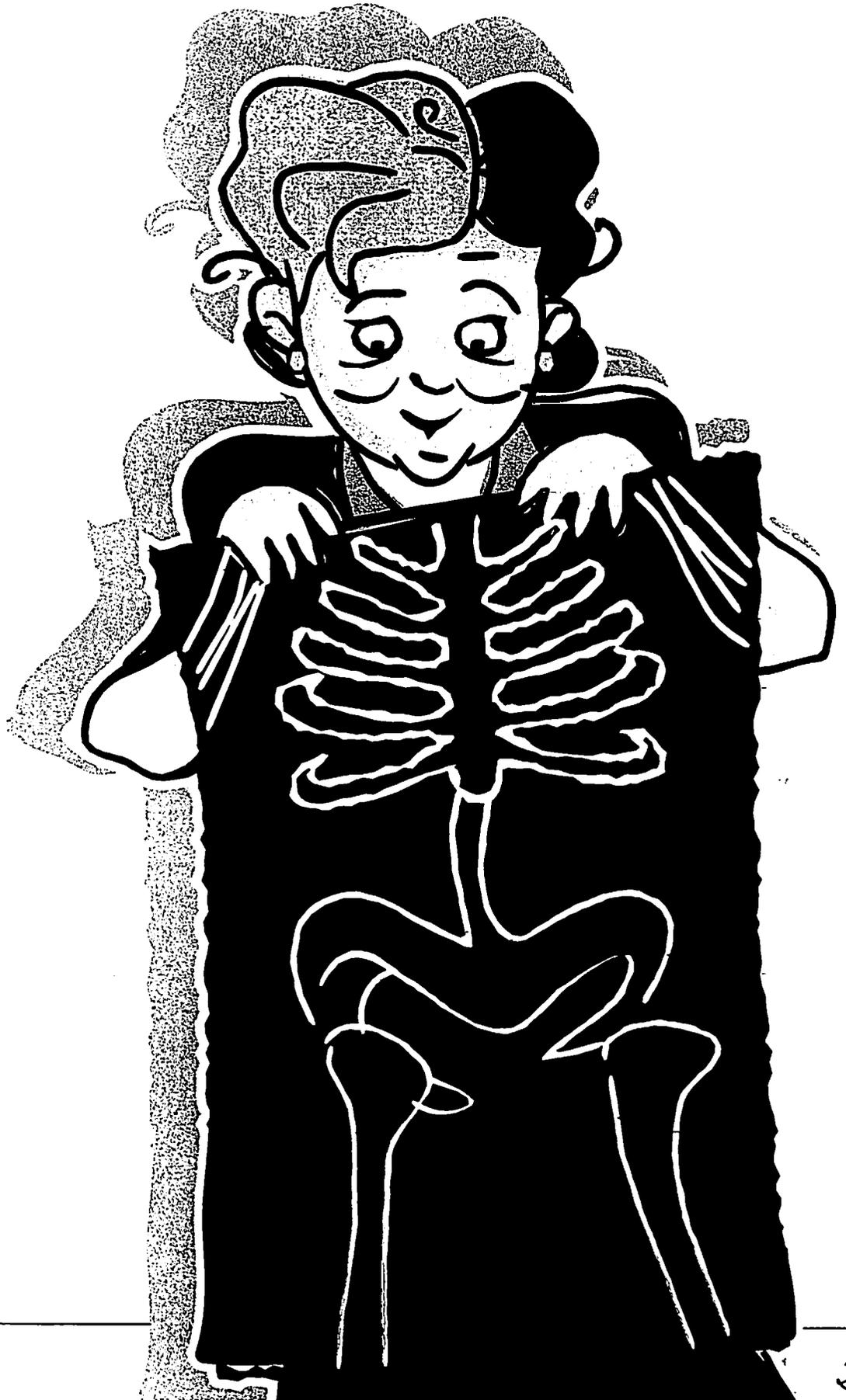
9 Levante la pierna afectada por detrás manteniendo la rodilla recta. No deje que su cuerpo se incline hacia delante.

Osteoporosis

importancia de
su tratamiento



Osteoporos



¿Qué es la osteoporosis?

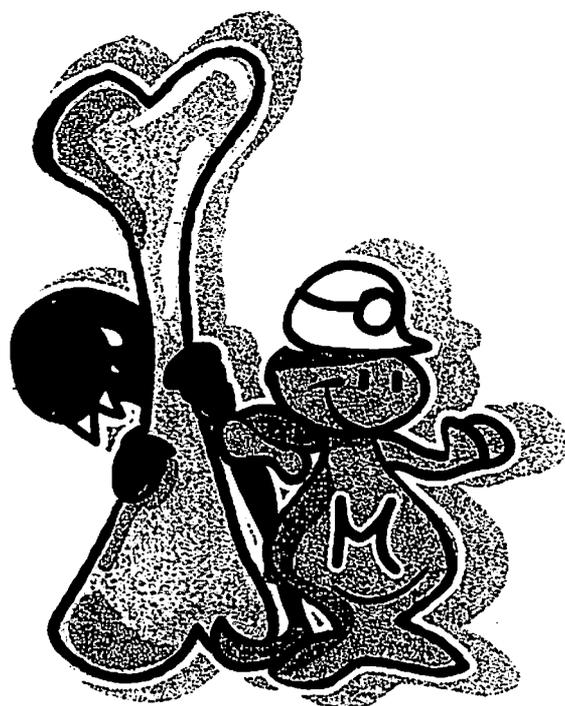
La osteoporosis es habitualmente una enfermedad silenciosa, en la que los huesos se hacen más finos y débiles, por lo que aumenta el **riesgo de fracturas**.

¿Cómo están compuestos los huesos?

En todas las personas hay un proceso constante de eliminación de hueso viejo y hueso nuevo. Este proceso se denomina "**ciclo de remodelado óseo**".

El hueso es un **tejido vivo** que contiene unas células que son: **osteoclastos, osteoblastos y osteocitos** que están en constante remodelado.

Después de la menopausia la mujer pierde masa ósea.



Osteoporosis

¿Qué huesos son los más afectados por la osteoporosis?

La osteoporosis es una **enfermedad silenciosa** que afecta a todo el esqueleto y muchas veces su primera manifestación es la fractura. Los huesos que más frecuentemente se **afectan son vértebras, cadera y muñeca.**

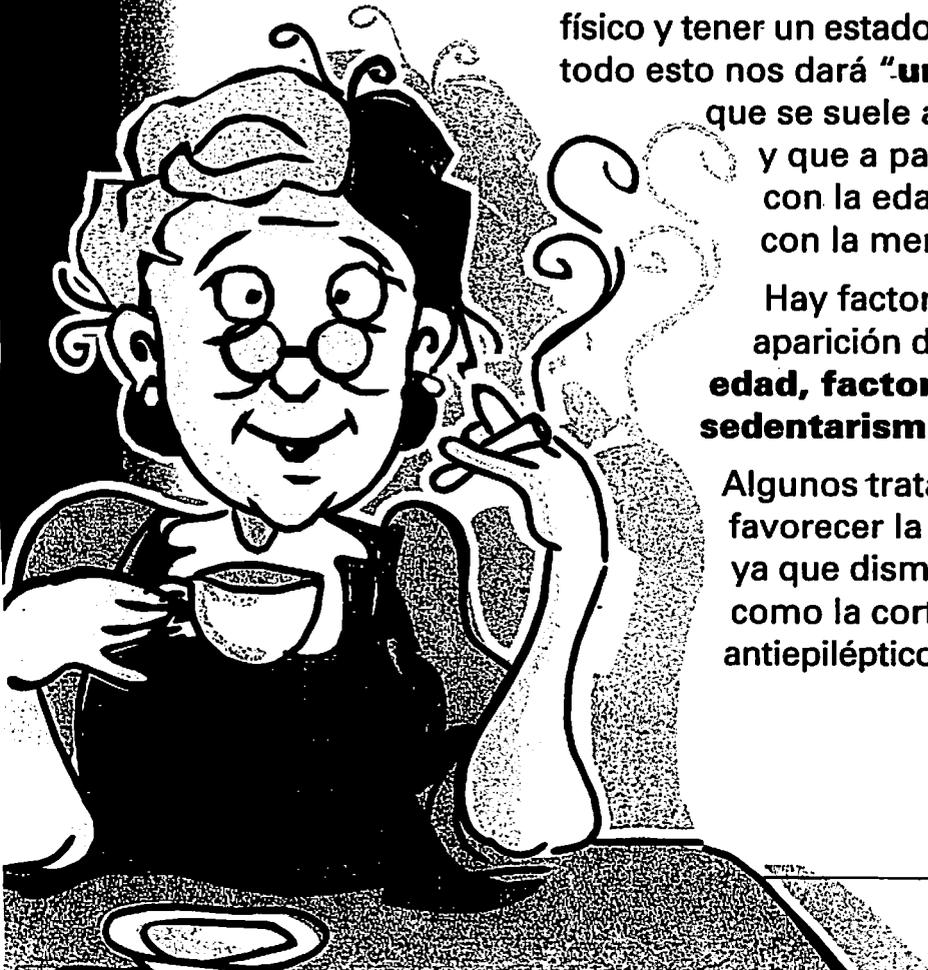


¿Qué factores influyen en la osteoporosis?

Durante la etapa de desarrollo es importante mantener una buena nutrición, realizar ejercicio físico y tener un estado hormonal correcto ya que todo esto nos dará "**un pico de masa ósea**" que se suele alcanzar hasta los 30 años y que a partir de ahí irá decreciendo con la edad y más aún en la mujer con la menopausia.

Hay factores que favorecen la aparición de Osteoporosis como **son: edad, factores genéticos, sedentarismo, tabaco, etc...**

Algunos tratamientos médicos pueden favorecer la aparición de osteoporosis ya que disminuyen la masa ósea, tales como la cortisona y sus derivados, los antiepilépticos o las hormonas tiroideas.



Incidencia

Aproximadamente el **50 % de las mujeres después de la menopausia sufrirán osteoporosis**, una incidencia muy superior a la de los hombres.

¿Cuáles son los síntomas de la osteoporosis?

Generalmente la osteoporosis no se manifiesta hasta que se produce una primera fractura. De ahí la importancia ante esta **enfermedad silenciosa** de realizar una medicina preventiva basada en: dieta equilibrada, realizar ejercicio físico habitualmente, no fumar, no ingerir alcohol ni café en exceso y mantener un buen equilibrio hormonal (menstruaciones cíclicas y normales).

¿Cuáles son las fracturas más frecuentes?

- **Fracturas vertebrales**
- **Fractura de muñeca**
- **Fractura de cadera:** son las más graves

Las fracturas vertebrales provocan pérdida de estatura y una curvatura de la columna apareciendo la consabida "joroba".

Aproximadamente un 40% de las mujeres sufrirá una fractura vertebral antes de los 80 años.

El 30% de las mujeres mayores de 65 años ha tenido alguna fractura osteoporótica.

Las mujeres que han sufrido una fractura tienen mayor riesgo de sufrir otra.



Osteoporosis

¿Cómo se diagnostica?

Una forma de diagnosticarla es la **densitometría**. La densitometría es una prueba inocua que utiliza rayos x y mide la masa ósea. Las radiografías son útiles para ver la fractura y el grado de la misma.

La mejor forma de un diagnóstico preciso es acudir a su médico, él diagnosticará si tiene o no osteoporosis, su grado y el tratamiento más adecuado en función de su edad y sus condicionantes particulares.



¿Cómo se trata?

El tratamiento de la osteoporosis tiene como objetivo **frenar el proceso y mejorar la calidad de vida** de la paciente.

El tratamiento consigue **mejorar la resistencia del hueso y disminuir el riesgo de padecer fracturas**.

Los tratamientos actuales de la osteoporosis son eficaces y el médico decidirá el más adecuado para usted.



"Osteoporosis"

La osteoporosis es habitualmente una enfermedad silenciosa, en la que los huesos se hacen más finos y débiles, por lo que aumenta el **riesgo de fracturas**.

