



PARA LA RODILLA, LAS MANOS Y LA CADERA

---

# Ejercicios para la artrosis: qué hacer en casa

*Once ejercicios sencillos, la regla para no hacerte daño  
y tu plan de la semana.*

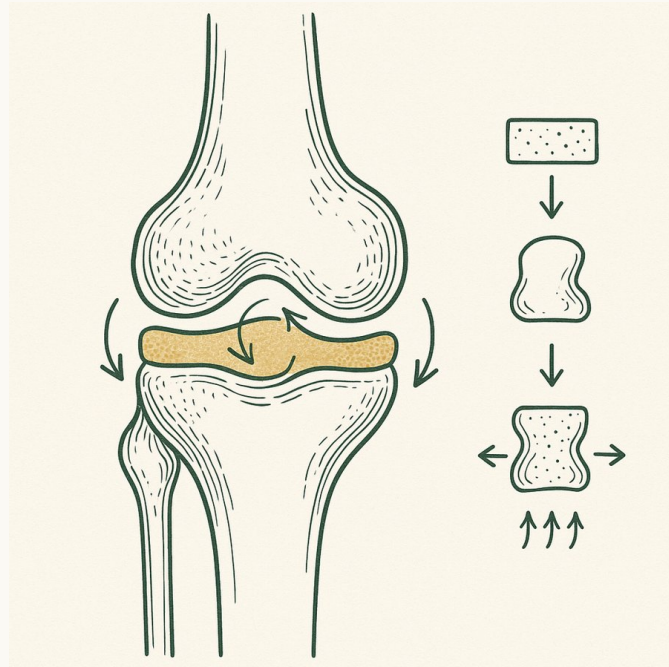
El ejercicio no cura la artrosis, y no te vamos a decir lo contrario.  
Lo que suele hacer, si lo mantienes, es bajar el dolor, quitar rigidez  
y devolverte movimientos que habías dejado. Esta cartilla te dice cuáles y cómo.

---

Sanaturis · con la experiencia clínica de los médicos aliados  
de la Sociedad Colombiana de Apiterapia

Esta cartilla no reemplaza a tu médico ni a tu tratamiento. Si tienes una prótesis, una cirugía reciente  
o una articulación roja y caliente, consulta antes de hacer estos ejercicios.

## Suena al revés, pero es así.



El cartílago no tiene venas. Se alimenta cuando la articulación se mueve, como una esponja que se empapa al apretarla y soltarla. Quieta, se seca.

Y hay una segunda razón: el músculo que rodea la rodilla, la mano o la cadera es su amortiguador. Cuando el músculo está fuerte, la articulación carga menos en cada paso. Cuando por el dolor dejas de moverte, el músculo se debilita y la articulación carga más. Así se cierra el círculo del que queremos sacarte.

Por eso las guías médicas de artrosis del mundo entero recomiendan el ejercicio como primer tratamiento, antes que cualquier pastilla. No cura la artrosis, y no te vamos a decir lo contrario. Lo que suele hacer, si lo mantienes, es bajar el dolor, quitar rigidez y devolverte movimientos que habías dejado.

## Un ejercicio bien hecho puede molestar.

*La pregunta es cuánto y por cuánto tiempo.*

Ponle un número al dolor, de 0 a 10.

Hasta 5 mientras haces el ejercicio  
está bien. Sigue.

Si a la hora ya bajó a como estabas antes  
ese ejercicio es para ti.

Si al día siguiente amaneces peor que ayer  
hiciste de más. Baja las repeticiones a la mitad y sube despacio.

Si el dolor es agudo, punzante, o la articulación  
se hincha, se pone roja o caliente  
para, y consúltalo con tu médico.

Nunca aguantes un dolor fuerte "para que sirva".  
El dolor fuerte no sirve.

## Cinco cosas que hacen la diferencia.

### 1 Calienta la zona cinco minutos

Una ducha tibia, una bolsa de agua caliente envuelta en tela, o caminar despacio por la casa.

### 2 Ropa cómoda y una silla firme

Con espaldar, que no ruede.

### 3 Cada ejercicio, 10 repeticiones

Descansa, y una segunda ronda si el dolor lo permite. Al principio, una sola ronda.

### 4 Tres veces por semana

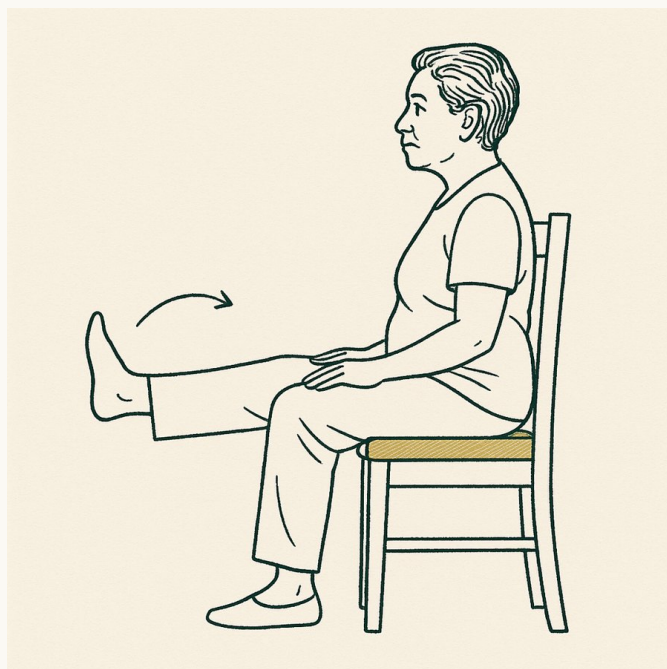
Para la rodilla y la cadera; las manos, todos los días.

### 5 Respira

La gente aguanta la respiración cuando hace fuerza, y eso sube la presión. Cuenta en voz alta si hace falta.

Cada persona lleva su ritmo,  
y la constancia pesa más que la intensidad.

## Dos ejercicios en la silla.



### 1 Estirar la pierna

Sentada, espalda en el espaldar. Levanta el pie hasta que la pierna quede recta, aprieta el muslo cinco segundos y baja despacio. 10 veces cada pierna.

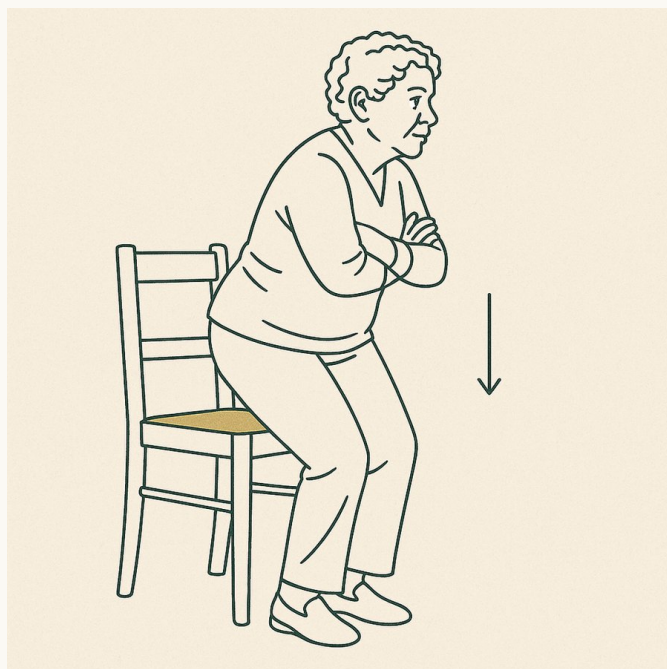
Error común: echar el cuerpo hacia atrás para ayudarse. No lo hagas si te hincha la rodilla después.

### 2 Deslizar el talón

Sentada en el borde de la silla, desliza el talón por el piso hacia atrás, doblando la rodilla lo que puedas sin dolor fuerte, y vuelve. 10 veces cada pierna.

Es el ejercicio para recuperar el dobléz que se va perdiendo.

## El movimiento de la vida diaria.



### 3 Sentarse y levantarse

De pie frente a la silla, brazos cruzados si puedes. Siéntate despacio, contando hasta tres, y levántate. 8 a 10 veces. Si no puedes sin manos, usa las manos: cuenta igual.

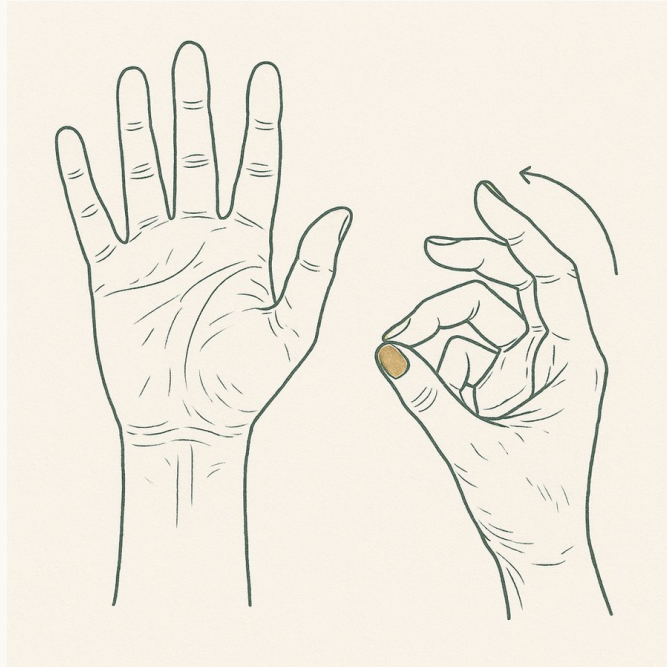
Es el ejercicio más útil de esta cartilla, porque es el movimiento de la vida diaria.

### 4 Puntas de pie

De pie, apoyada en la mesa o en el espaldar. Sube a las puntas de los pies, sostén dos segundos y baja despacio. 10 veces.

Trabaja la pantorrilla, que ayuda a la rodilla a bajar escaleras.

Todos los días, mejor en agua tibia.



## 5 Abrir y cerrar

Abre la mano lo más que puedas, separando los dedos, cinco segundos. Cierra el puño suave, sin apretar, cinco segundos. 10 veces.

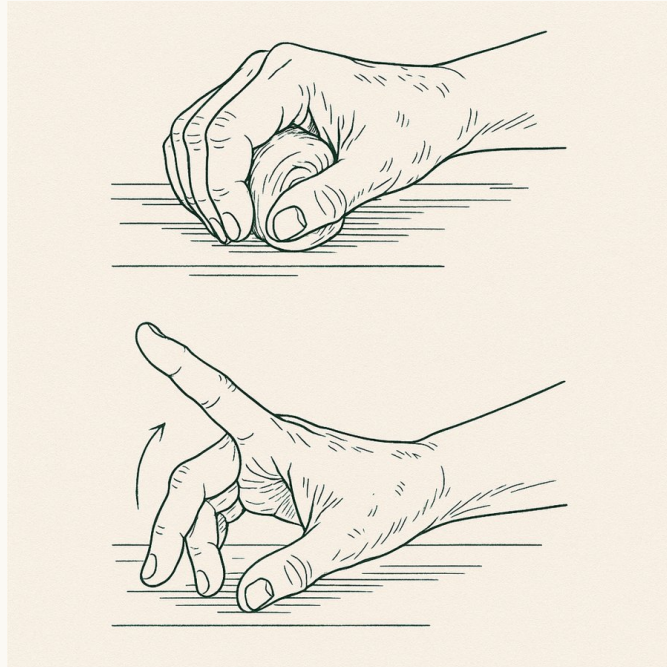
Hazlo con las manos en agua tibia si amaneces rígida.

## 6 El pulgar saluda

Toca con la punta del pulgar la punta de cada dedo, uno por uno, y vuelve. 5 vueltas por mano.

Cuida la fuerza para abotonar y para el cierre.

## La toalla y la mano plana.



### 7 La toalla

Enrolla una toalla de mano y apriétala cinco segundos, suelta. 10 veces por mano.

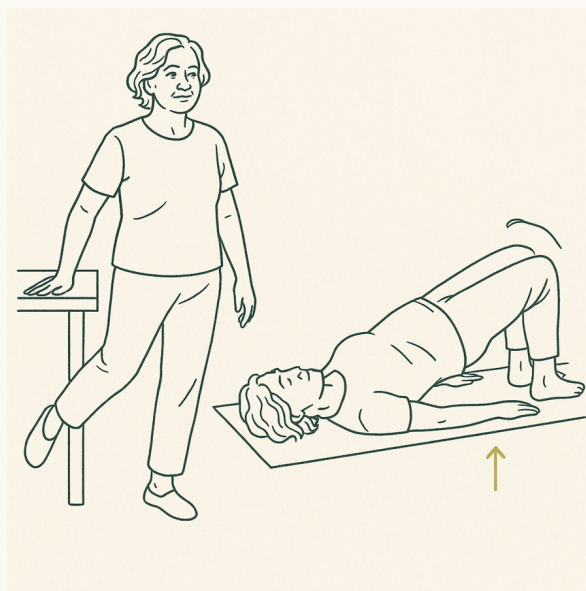
No uses pelotas duras si te duele la base del pulgar.

### 8 La mano plana

Pon la mano abierta sobre la mesa y, sin levantar la palma, levanta un dedo a la vez y bájallo. Luego separa los dedos sobre la mesa y júntalos. 5 veces.

Es el que devuelve la habilidad fina.

## Tres ejercicios, dos en la silla y uno acostada.



### 9 Marcha sentada

Sentada, levanta una rodilla hacia el pecho lo que puedas sin dolor fuerte, baja, y la otra. 10 veces cada pierna.

### 10 La pierna hacia el lado

De pie, apoyada en la mesa. Lleva una pierna recta hacia el lado, sin inclinar el cuerpo, y vuelve. 10 veces cada pierna.

Trabaja el músculo que evita que la cadera se venza al caminar.

### 11 El puente

Acostada boca arriba, rodillas dobladas, pies en el piso. Levanta la cadera hasta que el cuerpo quede recto de las rodillas a los hombros, sostén tres segundos y baja. 8 a 10 veces.

No lo hagas si tienes dolor lumbar agudo.

## CAMINAR

El ejercicio con más evidencia, y el más fácil de abandonar.



- Empieza con 10 minutos seguidos, en plano, a paso que te deje hablar.
- Cada semana súmale 5 minutos, hasta llegar a 30, cinco días por semana.
- Calzado con suela acolchada y que sujete el talón; nada de chanclas para caminar.
- Escaleras: sube con la pierna buena primero, baja con la que duele primero, siempre de frente y de la baranda si hace falta. Ir de lado no protege la rodilla: la carga peor.
- Si un día duele más, camina la mitad. No dejes de caminar.

## TU SEMANA

# Para pegar en la nevera.

Lunes Rodilla y cadera · ejercicios 1 a 4 y 9 a 11

Martes Manos · ejercicios 5 a 8, y caminar

Miércoles Rodilla y cadera

Jueves Manos y caminar

Viernes Rodilla y cadera

Sábado Caminar

Domingo Descanso, calor y manos suaves

### QUÉ SUELE PASAR, SI LO MANTIENES

A las dos semanas, menos rigidez al levantarte. Entre la cuarta y la sexta, más fuerza para levantarte de la silla y subir escaleras. Entre la octava y la doceava, menos dolor al caminar.

Cada persona lleva su ritmo, y la constancia pesa más que la intensidad.

LO QUE EL EJERCICIO HACE, Y LO QUE NO

## Ejercicio y gel se complementan.

El ejercicio hace dos cosas por tu articulación: fortalece el músculo que la protege y mueve el cartílago que la nutre. Lo que el ejercicio no hace es apagar la inflamación que sigue gastando el cartílago cada día.

Para eso los médicos aliados de la Sociedad Colombiana de Apiterapia formulan, desde hace 20 años, el gel de veneno de abeja Apis Venenum Purum D5, de nuestra marca Sanaturis: se aplica donde te duele y trabaja la inflamación y el dolor. Ejercicio y gel se complementan; ninguno reemplaza a tu médico.



Con la artrosis, el cartílago que pierdes no vuelve.  
Pero el desgaste sí se puede frenar.

CONOCE EL GEL Y LO QUE CUENTAN OTRAS PERSONAS

[sanaturis.com](http://sanaturis.com)

Sanaturis · Bogotá, Colombia · [sanaturis.com](http://sanaturis.com)

Esta cartilla es educativa y no sustituye la valoración de un profesional de la salud.

Apis Venenum Purum D5 es un medicamento homeopático oficial, de expendio sin prescripción médica (Decreto 1737 de 2005).