

OBESIDAD Y EJERCICIO FÍSICO. UGC APARATO LOCOMOTOR. H.U. REINA SOFÍA DE CÓRDOBA

PABLO CASADO ADAM. Facultativo Especialista Aparato Locomotor.

M^a ANGELES MARÍN ZAMORANO. Enfermera Aparato Locomotor.

ACTIVIDAD FÍSICA

Cualquier movimiento corporal con gasto energético (jardinería, paseo, baile, deporte).

-La Organización Mundial de la Salud recomienda actividad física moderada regular durante al menos **30 min/día** o **150-300 minutos/semana** (caminar a paso ligero), dependiendo de la capacidad y del dolor.

BENEFICIOS

- Aumenta la esperanza de vida.
- Reduce el riesgo de ictus, angina de pecho, dislipemia, diabetes e hipertensión arterial.
- Disminuye el riesgo de cáncer de colon y síntomas de depresión y ansiedad.
- Mejora la fuerza y la movilidad articular.
- Disminuye la obesidad.

CONDUCTAS Y HÁBITOS

Realizar andando los trayectos (en lugar de conducir), en la medida de lo posible; realizar las tareas del hogar o utilizar escaleras si no dolor (en vez del ascensor).

TIPO DE EJERCICIO

Ejercicio combinado aeróbico y de resistencia mejora función.

Debe ser adaptado según preferencias, capacidad, edad, estado y condición física.

A mayor ejercicio, mayor pérdida de peso. 1^º caminar al menos 30 minutos, 5 días/semana. Posteriormente para mantener pérdida peso, más de 60 minutos/día de moderada intensidad.

OBESIDAD Y EJERCICIO

-Relación Obesidad y artrosis de rodilla 30-40%. Perder 4-5 kg, o 2 puntos de Índice de masa corporal disminuye riesgo 50%.

-Se recomienda mantenerse activo y caminar (o bicicleta/pedalina) al menos 30 min/día o se puede fraccionar a lo largo del día.

-Ejercicios de fortalecimiento muscular (10 repeticiones 2-3 veces/semana)

-Ejercicios acuáticos y de equilibrio como Tai-Chi.

OBESIDAD INFANTIL Y ACTIVIDAD FÍSICA

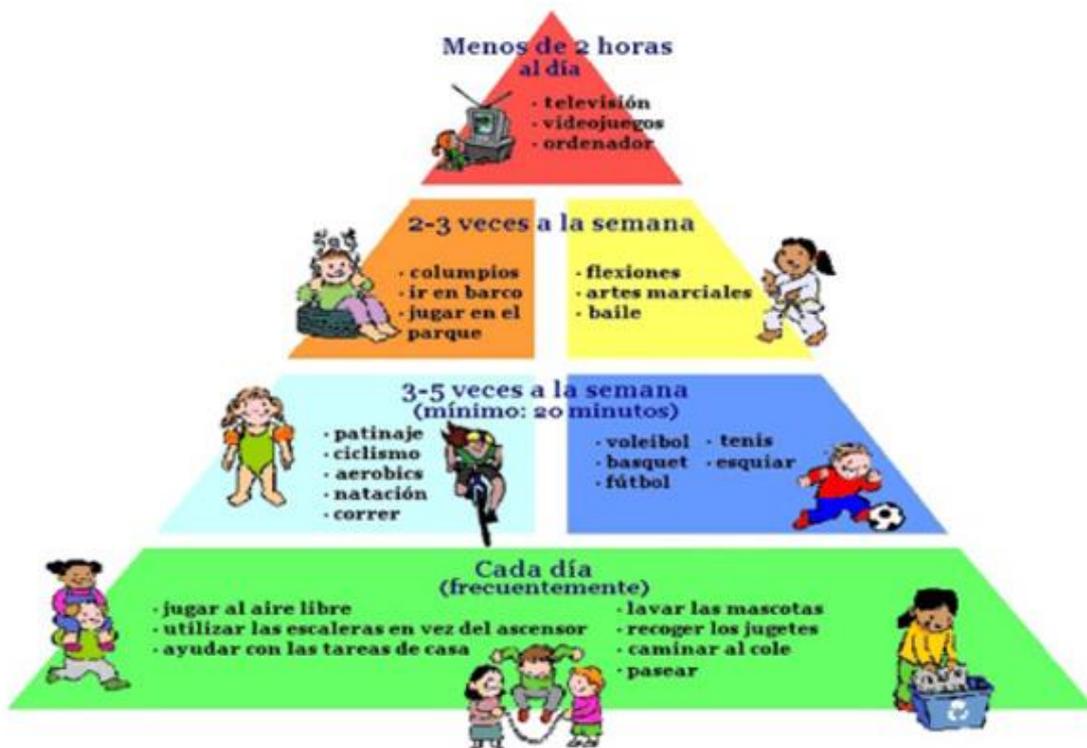
-Cambiar videojuegos, TV o Internet, por juegos activos al aire libre. Menos de 2h/día.

-Actividades deportivas o alternativas (caminar rápido, clase de baile, patinar)

-Deporte: en equipo, habilidades sociales. Adaptado, facilitar opciones.

-Se aconseja práctica de actividad física regular: 30-60 min ejercicio moderado todos los días y al menos 2 días/semana se debe incluir ejercicios para mejorar salud ósea (correr, saltos, comba, juegos de pelota o gimnasia), fuerza muscular y flexibilidad (transporte, escalada).

SOCIEDAD ESPAÑOLA NUTRICIÓN COMUNITARIA



EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y TONIFICACIÓN RECOMENDADOS.

TODOS SE INICIAR CON 5 REPETICIONES 2 VECES AL DÍA, AUMENTANDO A 10-20 REPETICIONES SI TOLERANCIA. SE REALIZAN EN SILLA Y CAMA.

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE ARTROSIS DE CADERA/DOLOR LUMBAR

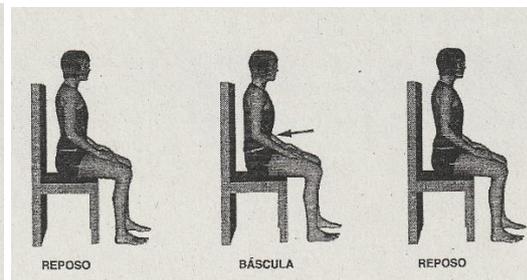
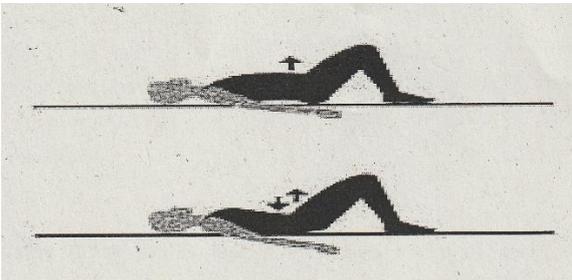
1. ESTIRAMIENTO MUSCULATURA LUMBAR



2. ESTIRAMIENTO GLÚTEOS



3. BÁSCULA PÉLVICA EN LA CAMILLA Y SENTADA.



4. TONIFICAR GLÚTEO MAYOR E ISQUIOTIBIALES

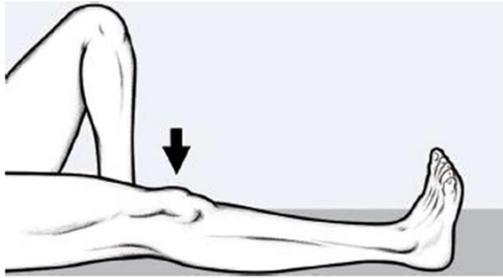


5. TONIFICAR GLÚTEO MEDIO

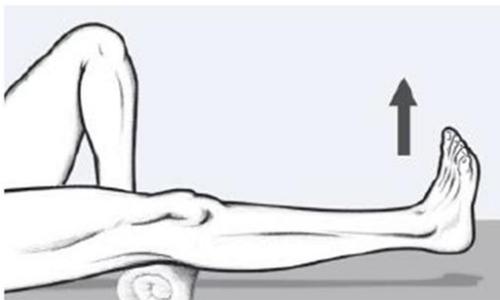


PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE ARTROSIS DE RODILLA

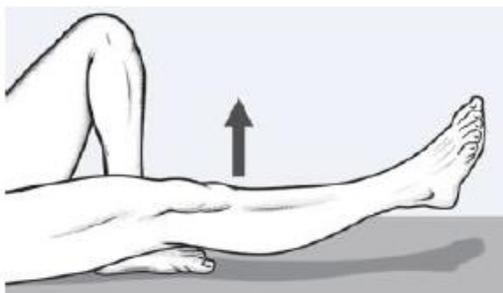
1- TONIFICAR CUADRICEPS



2- TONIFICAR CUADRICEPS



3- TONIFICAR CUADRICEPS Y ESTIRAR ISQUIOTIBIALES

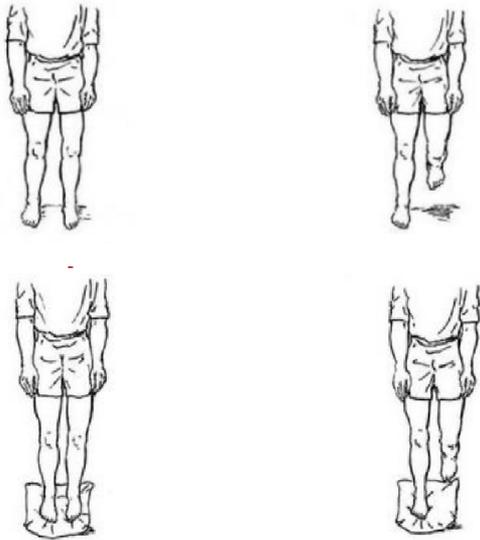


4- TONIFICAR CUADRICEPS Y MANTENIMIENTO DE MOVILIDAD ARTICULAR DE RODILLA (CON/SIN PESO DE 1-3KG)



PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE ESGUINCE DE TOBILLO

1. EJERCICIOS PROPIOCEPTIVOS



PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE FASCITIS PLANTAR/ESPOLÓN

1. RODILLO/BOTELLA FRÍA



2. ESTIRAMIENTO PLANTAR



3. ESTIRAMIENTO DE GEMELOS

