REUMA CUIDA ASTURIAS 2026 / FICHA 02

Movilidad adaptada

Material educativo para personas adultas. Aplica las pautas acordadas con tu equipo sanitario y de fisioterapia.

Antes de empezar

Escoge un movimiento que ya hayas practicado con fisioterapia. Prepara un espacio despejado y usa el apoyo indicado por el equipo. Si tienes problemas de equilibrio, practica en la posición que te hayan recomendado.

Durante el movimiento

Empieza suavemente, sin rebotes y dentro del recorrido que toleres. Usa la duración y la frecuencia acordadas con fisioterapia. Si aparece dolor brusco, intenso o claramente mayor del habitual, detén el ejercicio.

Después

Observa cómo te encuentras al acabar y al día siguiente. Si el dolor o la hinchazón aumentaron claramente, reduce la carga y consulta al equipo si el empeoramiento persiste.

Movimiento practicado con fisioterapia

Posición, apoyo o ayuda que necesito

Duración, repeticiones o frecuencia acordadas

Cómo me encontré al acabar y al día siguiente

FUNDACIÓN Instituto Reumatológico

Principado de Asturias | Consejería de Salud