REUMA CURIA ASTURIES 2026 / FICHA 02

# Movilidá adaptada

Material educativu pa persones adultes. Sigue les pautes acordaes col equipu sanitariu y de fisioterapia.

## Enantes d’entamar

Escueyi un movimientu que yá practicaras en fisioterapia. Prepara un espaciu llibre d’obstáculos y usa l’apoyu indicáu. Si tienes problemes d’equilibriu, practica na posición recomendada.

## Mientres practiques

Entama suavemente, ensin rebotes y dientro del recorríu que toleres. Sigue la duración y la frecuencia acordaes. Para si apaez un dolor repentino, intensu o claramente mayor de lo habitual.

## Al acabar

Fíxate en cómo te sientes al terminar y al día siguiente. Si aumentaron claramente el dolor o la hinchazón, amenorga la carga y consulta al equipu si l’empeoramientu sigue.

**Movimientu practicáu en fisioterapia**

**Posición, apoyu o ayuda que necesito**

**Duración, repeticiones o frecuencia acordaes**

**Cómo me sentí al acabar y al día siguiente**

FUNDACIÓN Instituto Reumatológico

Principado de Asturias | Consejería de Salud