

¿Qué ejercicios son buenos para la hipermovilidad articular?

Las articulaciones hipermóviles se pueden dañar con el tiempo. Es importante aprender cómo protegerlas y evitar forzarlas más allá del rango de movimiento. El rango de movimiento es el movimiento normal de la articulación. Esto reducirá el daño a largo plazo. El paciente, la familia y el terapeuta trabajarán juntos para decidir las metas de la terapia, que se centrará en:

- Mantener estables las articulaciones.
- Proteger las articulaciones.
- Fortalecer los músculos que sostienen la postura.

Otros aspectos que aprenderá en la terapia incluyen:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Corregir la postura para proteger sus articulaciones.• Los zapatos correctos que debe usar.• Movimientos para ahorrar energía.• Cómo hacer las actividades diarias y aun así manejar el dolor.• Ideas de autoayuda como:<ul style="list-style-type: none">– Regular el ritmo de las actividades.– Ejercicios.– Relajación. | <ul style="list-style-type: none">• La importancia de mantenerse activo.• Por qué evitar las siestas.• Por qué disminuir el consumo de cafeína.• La hora para realizar la actividad antes de acostarse.• El ambiente para dormir. Esto incluye la disminución del uso de aparatos electrónicos, televisión, videojuegos, teléfonos y sistemas de entretenimiento. |
|--|---|

Un programa de ejercicio para la casa es una parte importante de la terapia. Debe ser continuo, variado y se debe realizar como parte de la rutina diaria. Esto ayudará a que obtenga el mayor beneficio y a prevenir el dolor y las lesiones.

Las actividades físicas rutinarias también son de ayuda. Los ejemplos incluyen:

- Nadar.
- Pilates, tai chi y algunas formas de yoga modificada.
- Baile de bajo impacto.
- Bicicleta.

Los pacientes deben limitar las actividades de alto impacto y las tareas repetitivas. Los terapeutas ayudarán a escoger las mejores actividades. Los ejercicios deben:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Hacerse despacio.• Usar un alineación adecuada.• Hacerse sin aguantar la respiración. | <ul style="list-style-type: none">• No causar dolor.• Detenerse antes de que comience el dolor. |
|--|--|

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier pregunta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.