

ANEXO 4. Recomendaciones de autocuidados en dolor articular

#AndalucíaTECUIDA

Dolor articular

Aplicar frío en fase aguda o calor en fase crónica.



Baje de peso.



Al levantar pesos:
Deshágase de los malos hábitos posturales en sus actividades diarias.



No cargue pesos excesivos y al levantarlos hágalo doblando rodillas, con la espalda recta y activando glúteos y abdomen.

Haga ejercicio:
Refuerce su musculatura caminando, nadando o realice estiramientos varias veces al día.



Al sentarse:

Use sillas adecuadas para apoyar la espalda, procure no mantener la misma postura mucho tiempo. Cuide también su postura en el coche.



Al dormir:

Use un colchón firme y duerma de lado o boca arriba con una almohada cómoda.



Al caminar: Distribuya pesos y use calzado cómodo y adecuado.



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias
SERVICIO ANDALUZ DE SALUD

Fuente: Servicio Andaluz de Salud
Última revisión: Septiembre 2020

SaludResponde
955 545 060