

# 4 BENEFICIOS DEL EJERCICIO TERAPÉUTICO EN LA ARTROSIS



## 1 ↓ MEDICAMENTOS

El ejercicio terapéutico en comparación con los antiinflamatorios no esteroideos (AINES) y el acetaminofén (Paracetamol), es más seguro y ha demostrado tener una efectividad igual y/o mayor a estos. (Bannuru RR et al. 2015; Fransen M1 et al. 2015)



## 2 ↓ DOLOR

El ejercicio terapéutico ha demostrado sólidamente ser efectivo en la reducción del dolor a corto, medio y largo plazo. (Arianne P. et al. 2019; Focht BC. 2006; Fransen M et al. 2015)



## 3 MEJOR PRONÓSTICO

La mejora de la función muscular y la resistencia cardiovascular son elementos claves en la prevención de la artrosis (y 26 enfermedades crónicas más) y en la mejora del pronóstico una vez que hemos sido diagnosticados, pudiendo llegar a ser asintomática en muchos casos. (Pedersen BK. et al. 2015; Roos EM. et al. 2016)



## 4 ↑ INDEPENDENCIA Y FUNCIONALIDAD

La reducción del dolor va de la mano de una mejora significativa de la independencia y capacidad funcional en nuestro día a día. (Bartels EM. et al. 2016; Iliava EM. et al. 2013)

**RECUERDA: ACUDE SIEMPRE A UN PROFESIONAL SANITARIO**

**#ExpertoET**  
**@RubenhFisio**