

Claves del ejercicio terapéutico en la artritis reumatoide

¿Polipíldora de la salud?



1. Mejora del fitness, capacidad muscular y aeróbica (1)

2. Previene otras comorbilidades cardiovasculares de interés (2)



3. Es seguro, ya que no empeora el transcurso de la enfermedad, los síntomas, ni degenera las articulaciones (3)

Recomendaciones para el ET:

Periodos estables

- Ejercicios de moderada-alta intensidad (50-80% MVC), entre los cuales figure el levantamiento de objetos y motricidad manual (2)
- Entrenamiento cardiovascular de intensidad moderada-alta (60-85% FCM)(2)



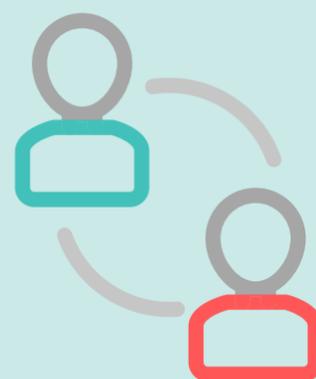
Periodos de brote

- Adecuar la intensidad a cada caso: disminución de la carga, fisioterapia en la piscina, fragmentar la actividad física en varias dosis diarias (2)



Trigger motivacional

- Mejorar la adherencia al tratamiento mediante la negociación con el paciente, de manera que forme parte activa en la toma de decisiones



Herramientas de seguimiento

- Rheumatoid arthritis symptom questionnaire, health assessment questionnaire, SF-36, SPPB...

