

## ETAPA REMISIÓN

**OBJETIVOS A TRATAR:** : Recuperar la condición física y aumentar la tolerancia al esfuerzo.

Dentro del agua, no existe impacto articular, por lo que se pueden aumentar las repeticiones de los ejercicios para estimular el rango de movimiento y la fuerza muscular general.

1.- Realizar estiramiento de la pierna en el agua. Colocar una pierna delante de la otra, apoyar completamente ambas plantas de los pies, sentir un estiramiento en el dorso de la pierna.



Repetición 6 x 5 veces

Tiempo 15 min

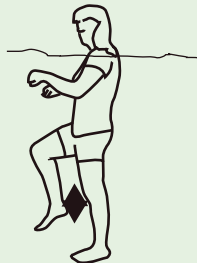
2.- Levantar la cadera manteniendo la rodilla extendida, doblando el tobillo hacia arriba.



Repetición 6 x 5 veces

Tiempo 3 seg

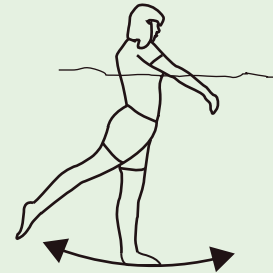
3.- Frente a la baranda de la piscina, doblar cadera y rodilla al máximo rango posible.



Repetición 6 x 5 veces

Tiempo 3 seg

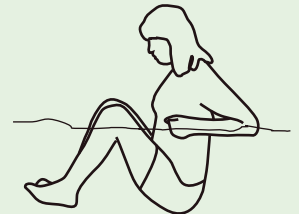
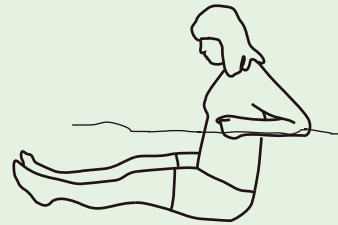
4.- De costado en la piscina, estirar la pierna hacia atrás, manteniendo la rodilla estirada, realizar el máximo movimiento sin dolor.



Repetición 6 x 5 veces

Tiempo 20 seg

5.- Flotando en la piscina, boca arriba, sostenida de la baranda de la piscina, doblar cadera manteniendo estirada la rodilla y luego, doblar cadera y rodilla.



Repetición 6 x 5 veces

Tiempo 20 seg

Síguenos en nuestras redes sociales:

contacto@artritisjuvenil.cl

@anacroj

@ANACROJ

+569 8869 66 99

@artritisjuvenil.cl

[WWW.ARTRITISJUVENIL.CL](http://WWW.ARTRITISJUVENIL.CL)

## ¿QUÉ ES LA ARTRITIS IDIOPÁTICA JUVENIL?

La artritis juvenil es una enfermedad crónica que se puede controlar con un adecuado tratamiento. Dentro de este marco, el ejercicio diario es tan importante como los medicamentos para evitar la aparición de crisis.