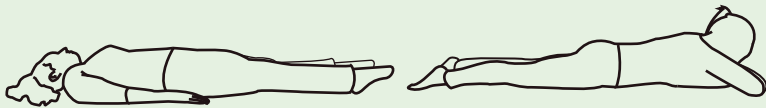


## ETAPA AGUDA

OBJETIVOS A TRATAR: Disminuir el dolor, evitar deformidad articular, mantener rangos articulares

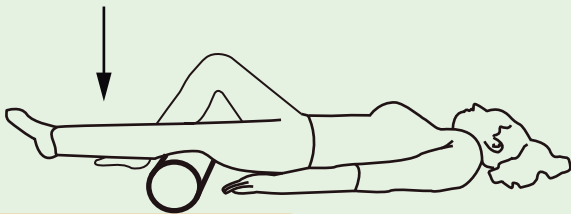
1.- Reposo Dosificado: acostarse sobre la espalda luego relajar hombros y caderas, y las manos con las palmas hacia arriba. Recostarse sobre el estómago apoyando la cabeza en los brazos.



Repetición 6 x 5 veces

Tiempo 15 Min

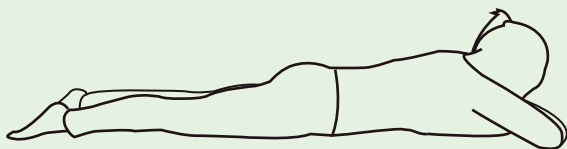
2.- Recostarse sobre la espalda, poner una toalla bajo las rodillas, estirar una pierna y empujar la toalla hacia el suelo.



Repetición 6 x 5 veces

Tiempo 10 Seg

3.- Recostarse sobre el abdomen y apretar los glúteos.



Repetición 6 x 5 veces

Tiempo 10 Seg

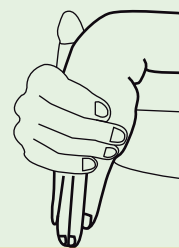
4.- Recostarse sobre la espalda y poner un cojín entre las rodillas, juntar las rodillas apretando el cojín.



Repetición 6 x 5 veces

Tiempo 10 Seg

5.- con los codos estirados flexionar la mano con los dedos estirados tomando la palma y luego de la misma manera tomando la mano por el dorso.



Repetición 6 x 5 veces



Tiempo 10 Seg

Síguenos en nuestras redes sociales:

contacto@artritisjuvenil.cl

@anacroj

@ANACROJ

+569 8869 66 99

@artritisjuvenil.cl

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.