

¡AL AGUA PATOS!

DEPORTES ACUÁTICOS PARA LA ARTRITIS REUMATOIDE



El dolor y daño en las articulaciones en la artritis reumatoide provocan que mucha gente se resista o le tenga miedo al ejercicio. Sin embargo, está ampliamente comprobado que la actividad física puede ser muy beneficiosa e incluso contribuir a frenar el avance de la enfermedad, por lo que no se debería huir de ello.

En ese sentido, los deportes llevados a cabo en una piscina de agua templada se perfilan como la perfecta opción para aquellos iniciándose en el deporte y con temor al dolor articular, debido a que la temperatura y características del movimiento en el agua, unido a una mayor flotabilidad, reducen el impacto y destensan el músculo, contribuyendo a facilitar la realización del ejercicio. De hecho, estudios recientes (1) han demostrado que este tipo de actividades tienen efectos beneficiosos para el dolor, funcionalidad, y la calidad de vida de los pacientes con artritis reumatoide, así como otras condiciones musculoesqueléticas.

Además, no hace falta ser un experto nadador, ya que las opciones de actividades en la piscina son múltiples. De hecho, la mayoría se llevan a cabo estando de pie en una piscina no muy profunda.

Por supuesto, y como recordamos siempre, no te olvides de consultar a tu médico o a tu fisioterapeuta antes de lanzarte a practicar cualquier deporte, ya sea en el agua o fuera de ella.

CÓMO EMPEZAR

- Muchos gimnasios ya se están apuntando a incluir clases como "aquagym" o aeróbic acuático entre su oferta, y puede ser la opción perfecta, porque con la ayuda del monitor te asegurarás de estar realizando correctamente los ejercicios. Además, el hacer deporte en grupo te ayudará a motivarte y disfrutar del momento.
- Si por el contrario te apetece probarlo primero solo, te proponemos el siguiente ejercicio (2), tan sencillo como caminar aprovechando la resistencia del agua: de pie en la piscina, con los hombros hacia atrás y el pecho erguido, desplaza todo tu cuerpo hacia delante a la vez que das un paso apoyando primero el talón y después toda la planta del pie. Intenta desplazar tu cuerpo sin modificar la postura inicial, y ayúdate de los abdominales para ello. Repite con la otra pierna. Una vez lo tengas dominado, puedes añadir intensidad elevando las rodillas o añadiendo ejercicios dinámicos a intervalos entre pasos, como subir y bajar los brazos lateralmente.

