

Plan de **EJERCICIOS** para el **BIENESTAR** **MUSCULAR y** **ARTICULAR**



Reduce la inflamación y fortalece tu estructura muscular y articular con el ejercicio adecuado

Realizado en colaboración con
FISIOTERAPEUTAS ESPECIALIZADOS

INFLAMACIÓN Y DOLOR

LA INFLAMACIÓN es una respuesta adaptativa a algo que nuestro organismo percibe como potencialmente dañino. Los signos clave de la inflamación son el **calor de la parte inflamada, el enrojecimiento, la hinchazón, el dolor y el deterioro funcional**. Se trata, por tanto, de un mecanismo puesto en marcha por nuestro sistema inmunitario con el objetivo de eliminar el peligro, **inducir la reparación del tejido implicado** y restablecer el equilibrio fisiológico de la zona afectada.

Sin embargo, la inflamación debe ser puntual y limitada en el tiempo, pues puede agravarse y pasar a cronificarse o extenderse en todo el cuerpo.

El DOLOR es, por tanto, la **manifestación sintomática del proceso inflamatorio** que puede afectar a varias zonas del cuerpo, afectando con frecuencia al aparato músculo-esquelético y creando así una **tensión localizada tanto a nivel muscular y tendinoso como osteoarticular**.



La práctica de stretching y movilidad articular

Con el término "*stretching*", que literalmente significa elongación o estiramiento, nos referimos a una práctica utilizada en el ámbito deportivo y no deportivo, que consiste en una serie de **ejercicios destinados a mejorar la flexibilidad muscular**. Por "movilidad articular", en cambio, entendemos todos aquellos ejercicios destinados a aumentar la amplitud de movimiento de una articulación. Estas prácticas se utilizan tanto en la fase inicial de calentamiento como en la fase posterior al entrenamiento, y pueden tener diferentes objetivos: **preparación para el esfuerzo físico, prevención de lesiones, relajar tensiones o mantenimiento de la estructura física en buen estado de salud**.

Los ejercicios de estiramientos y movilidad afectan a articulaciones, músculos y tendones y consisten principalmente en movimientos de estiramiento muscular, que deben realizarse de forma estrictamente correcta para que sean funcionales. Incluso en casos de dolor muscular o articular, los estiramientos, si se practican con constancia, **pueden ayudar a aliviar estados de tensión localizados, reduciendo los síntomas y el tiempo de curación**.

EL DOLOR DE ESPALDA

La problemática

Si pensamos en cuántas personas de nuestro entorno se quejan a menudo de fuertes **dolores de espalda**, resulta muy fácil darse cuenta cómo este problema representa el **trastorno musculoesquelético más frecuente del mundo**.

El dolor, localizado o generalizado, se manifiesta en la zona de la espalda y puede irradiarse a diversas zonas, como el cuello, desde la nalga hasta el muslo y otras partes del sistema musculoesquelético. **El problema puede llegar a ser recurrente e incapacitante**, y en ocasiones puede incluso afectar a determinados nervios.

El 80% de la población sufrirá al menos un episodio de lumbalgia a lo largo de su vida, y el porcentaje aumenta con la edad.

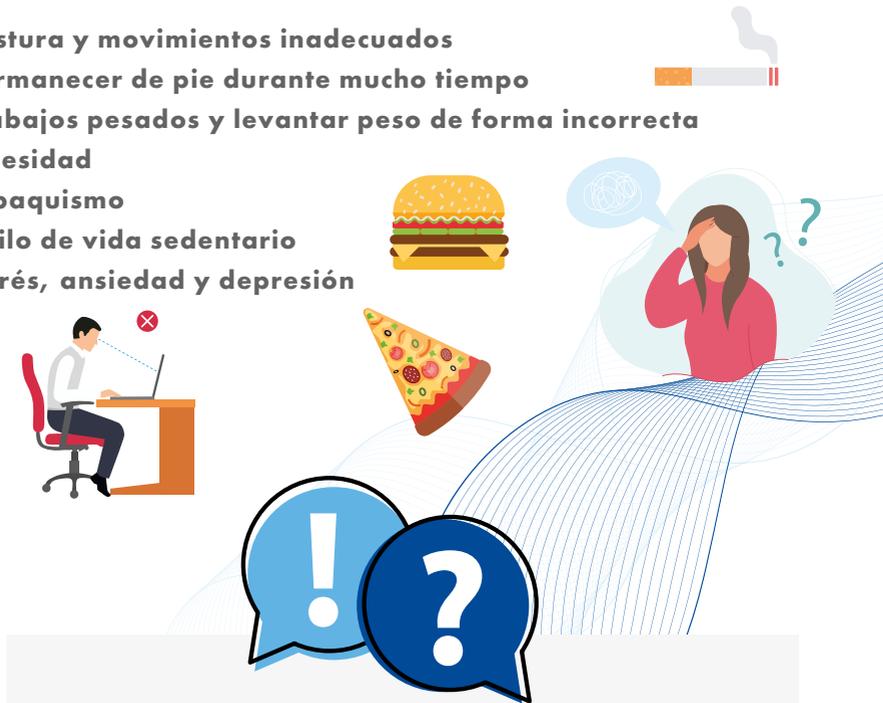
Un cuadro muy frecuente es el llamado **“lumbago agudo”** que puede surgir como consecuencia de un esfuerzo repentino e intenso o de movimientos que a menudo no se controlan adecuadamente. Se trata de un **episodio de lumbalgia**, que afecta a la **zona lumbar con un dolor insoportable** que se acompaña de una fuerte **rigidez** de toda la región lumbar. Para evitar lesiones, se recomienda permanecer quieto; el dolor más intenso remite en un par de días, pero es necesario un curso más prolongado para que desaparezca por completo.



Causas y factores de riesgo

Las causas del dolor de espalda pueden ser variadas, y tener un origen muscular, osteoarticular o incluso psicológico:

- **Postura y movimientos inadecuados**
- **Permanecer de pie durante mucho tiempo**
- **Trabajos pesados y levantar peso de forma incorrecta**
- **Obesidad**
- **Tabaquismo**
- **Estilo de vida sedentario**
- **Estrés, ansiedad y depresión**



¿Por qué pueden ayudarnos determinados ejercicios?

En el caso del dolor de espalda, el principal consejo que se suele dar es **guardar reposo** y, a veces, acompañar el tratamiento con terapia farmacológica.

Sin embargo, también se puede intervenir de otras formas para garantizar una recuperación duradera, como, por ejemplo, adoptando una postura más correcta, levantando cargas haciendo un mayor uso de las piernas, pero sobre todo a través de la **fisioterapia**, y en particular mediante ejercicios **específicos de carácter rehabilitador**, que **fortalezcan los músculos y mejoren la movilidad articular**.

El ejercicio recomendado para la lumbalgia aguda: **RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA**

Además de ser una auténtica panacea para **reducir la tensión y el estrés** mediante la **respiración controlada**, este ejercicio es funcional para la **prevención y el tratamiento del dolor lumbar**. Respirar correctamente mediante el uso del músculo del diafragma **reduce las cargas que actúan tanto sobre las vértebras como sobre los discos intervertebrales**.



1. Tumbate boca abajo con las piernas en un ángulo de 90 grados, encima de un elevador.
2. Comienza la respiración diafragmática: inspira, infla el vientre y levanta ligeramente la espalda de la esterilla.
3. Exhalando, desinfla el vientre y vuelve a pegar la espalda a la esterilla.
4. Repite este ejercicio 10 veces.



Escanea el código QR para ver el vídeo del ejercicio

El ejercicio recomendado para la lumbalgia crónica: **BIRD DOG**

Este ejercicio, también llamado "*Superman*", también puede realizarse con el objetivo de **prevenir enfermedades que afectan a la columna vertebral y la zona lumbar**. Sirve para estabilizar las vértebras al implicar tanto la parte superior como la inferior del cuerpo.



1. Colócate a cuatro patas, con las manos perpendiculares a los hombros y las rodillas alineadas con las caderas.
2. Estira y luego levanta el brazo y la pierna opuesta apretando el peso con la mano y colocando el pie en forma de martillo.
3. Intentando mantener la columna alineada, mantén la posición estática durante 3 segundos.
4. Repite el ejercicio para el otro brazo y pierna contraria.
5. Sigue así hasta un total de 10 repeticiones.



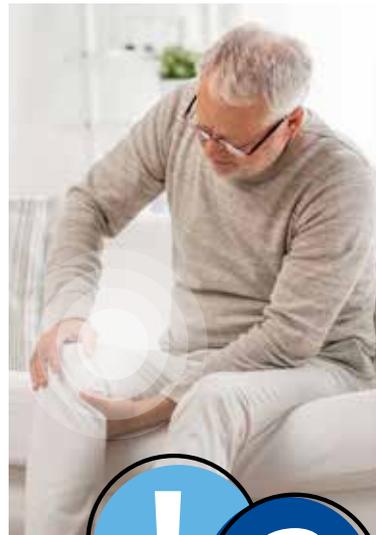
Escanea el código QR para ver el vídeo del ejercicio

LOS DOLORES EN ARTICULACIONES

La problemática

El dolor articular puede producirse en diversas zonas del cuerpo, como la rodilla, el hombro, el codo o el tobillo. La manifestación sintomática puede proceder de la propia estructura ósea de la articulación u originarse por patologías que afectan a **tendones o ligamentos**.

A menudo, el dolor puede ir acompañado de la presencia de otros síntomas como **hinchazón, enrojecimiento y aumento de la temperatura** como consecuencia de la inflamación, que también puede provocar **rigidez articular y reducción de la movilidad**.



Causas y factores de riesgo

Este dolor suele estar causado por un **traumatismo**, como una fractura, un **esguince o una luxación** de la articulación afectada. Alternativamente, la presencia de una enfermedad inflamatoria y degenerativa, como **la artritis y la artrosis**, también puede causar este trastorno.

¿Por qué pueden ayudarnos determinados ejercicios?

Realizar ejercicios con regularidad para fomentar la **movilidad y el fortalecimiento de las articulaciones** puede ser útil tanto para **prevenir trastornos articulares específicos como para tratar el dolor y resolver problemas**.



El ejercicio recomendado para el dolor de rodilla: SENTADILLA ISOMÉTRICA

Fortalecer el músculo cuádriceps ayuda a **reducir la tensión sobre la articulación de la rodilla**, reduciendo así el dolor y ayudando a controlar mejor los movimientos bruscos que pueden causar más lesiones. **Los estiramientos**, especialmente después del ejercicio, pueden ayudar a **aumentar la flexibilidad y la amplitud de movimiento de la articulación de la rodilla**.



1. Colócate de pie con la espalda apoyada en la pared, separando los pies a la altura de los hombros.
2. Baja lentamente, deslizándote y manteniendo la espalda pegada a la pared. Párate en el punto en que la rodilla forme un ángulo ligeramente superior a 90 grados.
3. Mantén la posición durante 30 segundos. La rodilla debe estar perpendicular a la altura del tobillo.
4. Levántate lentamente de la posición y vuelve a ponerte de pie. Puedes ayudarte apoyando las manos en la pared.
5. Recupérate por 30 segundos y repite el ejercicio dos veces más.



Escanea el código QR para ver el vídeo del ejercicio



LA TORTÍCOLIS

La problemática

La tortícolis es un problema **frecuente** y especialmente **doloroso** que se produce como **consecuencia de una contractura de los músculos laterales del cuello**. Provoca un **dolor cervical** muy intenso y duradero, que se irradia e **impide la movilidad del cuello**, quedando bloqueado e inutilizado ante cualquier leve movimiento, causa inmediata del dolor agudo.



Causas y factores de riesgo

El episodio agudo puede durar unos días y suele remitir espontáneamente en una semana. Sin embargo, las causas de la tortícolis son variadas y pueden dar lugar a varias recaídas:

- **Posturas incorrectas** adoptadas al dormir o durante el día
- **Golpes fríos** dirigidos al cuello, como exposición a corrientes de aire
- **Movimientos bruscos** y repentinos del cuello
- **Sobrecarga** de los músculos del cuello

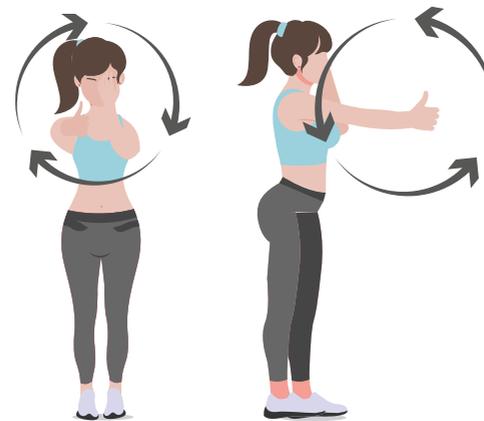


¿Por qué pueden ayudarnos determinados ejercicios?

Existen ejercicios que, si se practican de forma constante, frecuente y correcta, pueden ayudar a “desbloquear” lentamente el cuello aliviando el dolor, aliviando la contractura y reduciendo la **sobrecarga y la tensión de los músculos laterales del cuello, aumentando la movilidad del mismo**. Si los ejercicios resultan dolorosos, se pueden hacer con la ayuda de las manos y con la respiración, para favorecer también la relajación a nivel general.

El ejercicio recomendado para la tortícolis: EJERCICIOS OCULARES

Fortalecer y **estabilizar los músculos de las cervicales** permite activar el movimiento de las vértebras cervicales y **alivia las tensiones acumuladas durante el día**.



1. Partiendo de una posición de pie, realiza movimientos de rotación del cuello hacia la derecha y hacia la izquierda de forma lenta y controlada. Repite el ejercicio cinco veces a cada lado.
2. A continuación, tápate un ojo con una mano y, con la otra, lleva el pulgar por delante del hombro.
3. Siguiendo el pulgar con los ojos, haz círculos, cada vez más grandes. Repite el ejercicio durante 30 segundos.
4. Repite el ejercicio con la otra mano y el otro ojo.
5. Por último, repite el paso 1. para comprobar si has aumentado la movilidad del cuello.



Escanea el código QR para ver el vídeo del ejercicio



LAS INFLAMACIONES DE LOS TENDONES

La problemática

Las **inflamaciones tendinosas** o "tendinopatías" representan cualquier tipo de dolor o molestia que afecte a los tendones. Pueden manifestarse como **dolor, hinchazón, calor y molestias en la zona afectada.**



Causas y factores de riesgo

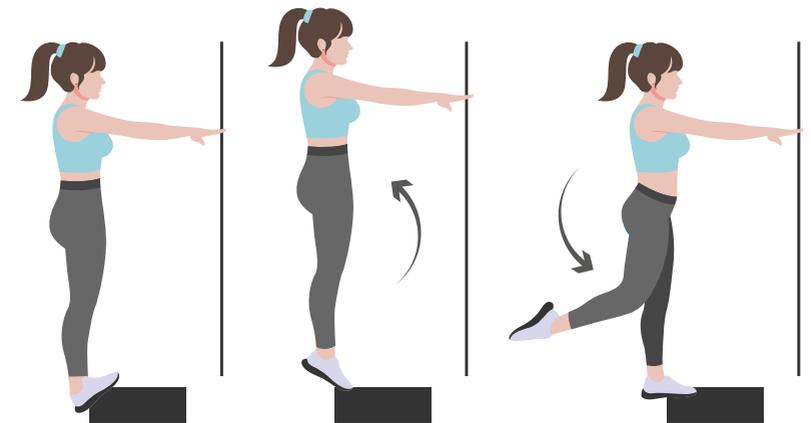
Las tendinopatías pueden estar causadas, en particular, por situaciones de **sobrecarga, traumatismos** agudos y, en algunos casos, enfermedades sistémicas. La repetición de ejercicios realizados de forma incorrecta o el uso de un calzado inadecuado durante la práctica deportiva también pueden crear tensiones en los **tendones**. Las consecuencias tienen un curso bastante largo (a veces hasta varios meses) y **pueden volverse crónicas o recurrentes si no se resuelven adecuadamente.** El tratamiento requiere una terapia prolongada, que incluye sesiones de fisioterapia, así como compromiso y dedicación por parte del paciente.



¿Por qué pueden ayudarnos determinados ejercicios?

Cuidar la salud de los tendones es esencial para mantener en buen estado todo el sistema musculoesquelético, así como en la **prevención de lesiones**. Algunas **tendinopatías sólo pueden resolverse con reposo y fisioterapia**. Por último, el rendimiento deportivo también se beneficia enormemente de los ejercicios tendinosos, que preparan y refuerzan la estructura para el esfuerzo físico.

El ejercicio recomendado en caso de contractura del gemelo: ELEVACIÓN EXCÉNTRICA DEL GEMELO



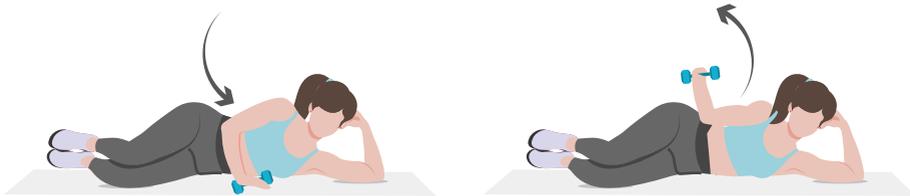
1. Ponte de pie sobre un escalón, apoyando la parte delantera del pie en él.
2. Desde la altura del escalón, desplázate lentamente sobre las puntas de los pies con ambos pies.
3. En la fase de descenso, levanta la pierna que te duela menos y desciende lentamente con la pierna afectada por la contractura. Si fuera necesario, ayúdate a mantener el equilibrio apoyando las manos en cualquier soporte (pared, barandilla).
4. Repita todo el ejercicio un total de 10 veces.



Escanea el código QR para ver el vídeo del ejercicio

El ejercicio recomendado en caso de tendinopatía del manguito rotador: **EXTRARROTACIÓN EN DECÚBITO LATERAL**

La tendinopatía del manguito de los rotadores (músculos y tendones que recubren y protegen la cabeza del húmero) es un trastorno provocado por la **repetición frecuente de un movimiento, en particular relacionado con el hecho de llevar el brazo en abducción** (alejando el brazo del cuerpo), **en extroversión y en retroproyección** (girando hacia atrás). Es un dolor que puede afectar a las articulaciones del hombro y del codo.



1. Tumbate en decúbito lateral, apoyando el codo en el costado. Si es necesario, puedes colocar una almohada debajo del codo para mantener el brazo recto.
2. Con un peso ligero (por ejemplo, utilizando una botella de agua), lleva el antebrazo hacia arriba en rotación extra.
3. A continuación, realiza un descenso lento, llevando el peso hacia el vientre.
4. Repite el ejercicio un total de 10 veces y luego date la vuelta y realiza 10 repeticiones con el otro brazo.



Escanea el código QR para ver el video del ejercicio

ÚTIL EN CASOS DE TENSIÓN LOCALIZADA QUE AFECTE A MÚSCULOS, ARTICULACIONES Y TENDONES **BIOSTERINE® RELIEF X3 SUPREME crema**



ABSORCIÓN A TRAVÉS DE UN SISTEMA DE TRANSPORTE BIOMIMÉTICO PARA UNA ACCIÓN TRIPLE

Acción X3:
¡Triple acción, triple resultado!

PARA UN ALIVIO INMEDIATO

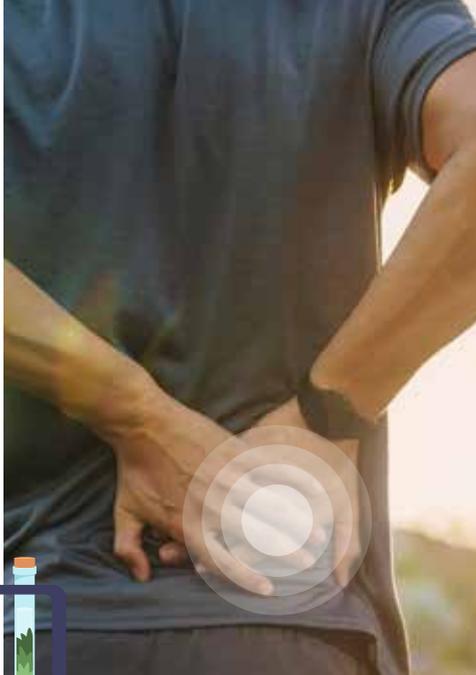
- Con Biosterine® e Inflaceb®, fitocompuestos patentados para el dolor
- Activos vegetales respaldados por estudios clínicos
- Fórmula de masaje de rápida absorción
- Efecto frío-calor
- Fragancia fresca a hierbas
- No grasa

**EN CASO DE DURACIÓN PROLONGADA O CRÓNICA,
ÚTIL EN USO COTIDIANO**

BIOSTERINE® RELIEF COMPRIMIDOS



- Con Biosterine® y Dolocur®, fitocompuestos patentados para el dolor generalizado
- Alta biodisponibilidad de los principios activos (extracto de cúrcuma con eficacia comprobada científicamente).
- Útil en cronicidad por su poder protector y de mejora articular.



Prodeco Pharma
ética per natura

PRODECO PHARMA Srl Unipersonale
Via G.Toniolo, 25/1 - 31033 Castelfranco V.to (TV) Italia

Distribuido por PRODECO PHARMA IBÉRICA SLU
C/ Bronze, 5 - 08915 Badalona (Barcelona) España
www.prodecopharma.com - informacion@prodecopharma.com

DEP0401.BI01 REV.00

