

ARTRITIS

INFLAMACIÓN DE LAS ARTICULACIONES: AUTO- INMUNOLÓGICA

CAUSAS: poco conocidas

- Infección por bacteria en las articulaciones
- Traumas o golpes directos o indirectos en la articulación
- Uso prolongado y repetitivo de la articulación

SINTOMAS:

- Dolor, hinchazón, particularmente por la mañana
- Limitación en los movimientos
- Enrojecimiento en la piel alrededor de la articulación
- Rigidez

PREVENCIÓN:

- Manténgase activo, movimientos suaves
- Evite que la articulación se contraiga
- Una dieta sin lactosa o gluten a veces ayuda
- Tome vitaminas
- Estar en el sol para aprovechar la vitamina D



“le protegerá todos los huesos, y ni uno solo le quebrarán...” Salmos 34: 20

ESTIRAR MUSCULOS DE:

CUELLO, PECHO Y ESPALDA SUPERIOR



Ubíquese a 2 pies de la esquina de la pared, con los pies juntos. Antebrazos: uno en cada lado de la pared, con codos debajo del nivel de los hombros

Inclínese hacia adelante, pero sin experimentar dolor (30 segundos.)



Eleve el codo por encima del hombro apoyándolo en el muro.

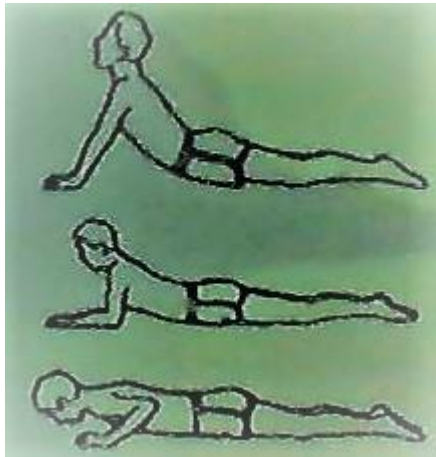
Voltea la cabeza al lado contrario del muro, bajando la barbilla hacia el piso, manteniendo el brazo estirado contra el muro.



Pongan la otra mano encima de la cabeza y con los dedos hálela cuidadosamente por 30 o 60 segundos.

Hebreos 12: 11 -13 **Es verdad que ninguna disciplina parece al presente ser causa de gozo, sino de tristeza; pero después da fruto apacible de justicia a los que han sido ejercitados por medio de ella. ...**

EJERCICIOS PARA LA ESPALDA



1. Acuéstese boca abajo.
2. Luego empuje con los brazos para levantar el pecho.
3. Mantenga la posición de extensión con los brazos por 3 segundos y luego baje.
4. Se recomienda hacerlo mínimo 2 veces en la mañana y 2 veces en la noche.

“¿No se dan cuenta de que su cuerpo es el templo del Espíritu Santo, quien vive en ustedes y les fue dado por Dios...? Por lo tanto, honren a Dios con su cuerpo.”

1 Corintios 6:19-20

¡PROTEJE TU ESPALDA!

LEVANTANDO OBJETOS PESADOS



- Analice el peso del objeto. Busque ayuda si es necesario y posible.
- Acérquese al objeto
- Separe los pies para formar una base ancha, dejando un pie levemente más adelante del otro
- Agacharse hasta el piso y acerque el objeto a tu cuerpo
- Levante el objeto cerca del cuerpo usando la fuerza de las piernas y brazos, NO la espalda
- Para ponerlo el objeto en el piso, haga el mismo reversando el proceso

“Tú afirmas: “Mi postura es la correcta; soy puro a los ojos de Dios.” Job 11: (¿Cómo está tu postura delante de Dios?)