

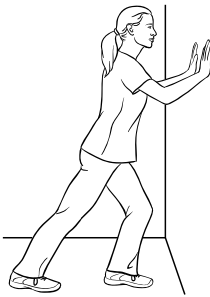
# Hacer ejercicio con artrosis

**HYALGAN**<sup>®</sup>  
sodium hyaluronate

El ejercicio es una parte importante para controlar el dolor de rodilla causado por la artrosis.  
Inicie despacio y aumente la dificultad de su rutina de manera gradual.

## Estiramiento de la pantorrilla

1. Párese con los brazos apoyados contra una pared y ambos pies apuntando derecho hacia adelante. Coloque el pie izquierdo/derecho varias pulgadas detrás del otro.
2. Doble la pierna delantera. Mantenga ambos talones sobre el piso y la pierna trasera derecha. Debería sentir un leve tirón en la pantorrilla. Mantenga durante 30 segundos. Doble la pierna trasera y manténgala así durante 30 segundos.



### Advertencia

- No levante el talón trasero.
- No arquee la espalda.

## Estiramiento de los cuádriceps

1. Párese a una distancia igual a la longitud de un brazo de la pared. Mire hacia adelante.
2. Coloque la mano izquierda/derecha contra la pared. Con la otra mano, tome el tobillo del pie del mismo lado. Tire del tobillo suavemente hacia los glúteos.
3. Cuando sienta un leve estiramiento en el muslo, manténgalo durante 30 segundos.

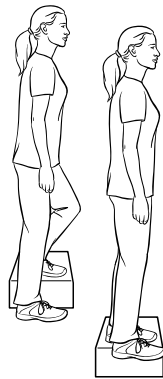


### Advertencia

- No arquee la espalda ni se incline hacia adelante.
- No gire la espalda para alcanzar la pierna.

## Ejercicios con escalón

1. Párese con un pie en un soporte de 4 pulgadas a 6 pulgadas (como un bloque de madera) y el otro pie apoyado en el piso.
2. Desplace el peso sobre el pie que está sobre el bloque, enderece esa rodilla y levante el otro pie del piso. Luego, baje despacio el pie hasta que solo el talón toque el piso.

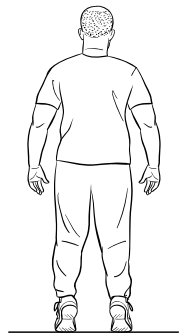


### Advertencia

- Mantenga el peso sobre el pie que se encuentra en el bloque: no se separe del piso.
- No trabe las rodillas.

## Elevaciones sobre los dedos de los pies

1. Párese con ambos pies planos en el piso, separados al ancho de los hombros. Si necesita apoyo, establícese con la mano sobre una repisa, una pared o una mesa.
2. Levante ambos talones, de forma tal que esté parado sobre los dedos de los pies. Mantenga durante 30 segundos. Lentamente, baje los talones al piso.
3. A medida que se vuelva más fuerte, párese sobre un pie a la vez y levante ese talón del piso.



### Advertencia

- No trabe las rodillas.
- No arquee la espalda.

## Deslizamiento contra una pared

1. Párese con la espalda y la cabeza contra una pared. Mire hacia adelante. Mantenga los pies separados al ancho de los hombros y a una distancia de 6 a 8 pulgadas de la pared. Relaje los hombros y endurezca los músculos del estóma.
2. Deslícese despacio derecho hacia abajo hasta que sienta un estiramiento en la parte de adelante de los muslos. Mantenga durante 30 segundos. Lentamente, deslice la espalda hacia arriba.

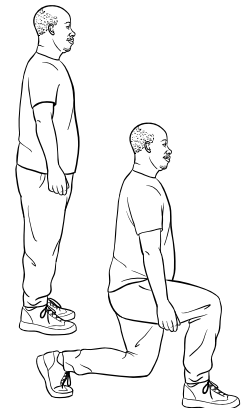


### Advertencia

- No deje que las rodillas se adelanten a los dedos del pie.
- No deje que los glúteos se hundan debajo de las rodillas.

## Estocadas de piernas

1. Párese con los pies separados al ancho de los hombros.
2. Con el pie izquierdo/derecho, dé un paso hacia afuera y agáchese hasta lograr una posición cómoda. Mantenga la espalda derecha y los pies apuntando derecho hacia adelante. Al dar el paso, el talón del otro pie se levanta del piso. Regrese suavemente a la posición inicial.



### Advertencia

- No dé estocadas tan lejos de manera que la rodilla trasera toque el piso.
- No deje que la rodilla delantera pase los dedos del pie.

**Si siente dolor, interrumpa el ejercicio. Si el dolor persiste, llame a su médico.**



### Su programa de tratamiento Hyalgan

<input checked="" type="checkbox"/>	Fecha	Hora
Inyección 1 <input type="checkbox"/>	_____	_____
Inyección 2 <input type="checkbox"/>	_____	_____
Inyección 3 <input type="checkbox"/>	_____	_____
Inyección 4 <input type="checkbox"/>	_____	_____
Inyección 5 <input type="checkbox"/>	_____	_____

### Notas

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Consejos útiles sobre ejercicios<sup>1-4</sup>

- Analice los planes de ejercicio con su médico, a fin de armar un programa que sea adecuado para usted.
- Si es posible, inicie su programa de ejercicios bajo la supervisión de un fisioterapeuta o un entrenador atlético calificado.
- Elija un programa de ejercicios que disfrute y hágalo parte de su rutina regular.
- Considere la posibilidad de aplicarse una compresa caliente en las articulaciones antes de realizar ejercicios.
- Inicie su rutina de ejercicios con ejercicios de estiramiento, flexibilidad y amplitud de movimiento.
- Use pesas pequeñas y livianas (1 o 2 libras) o bandas para hacer ejercicio cuando comience con los ejercicios de fortalecimiento.
- Vaya despacio y aumente la dificultad de su rutina de ejercicios de manera gradual.
- Si es necesario, aplique compresas frías en los músculos doloridos cuando termine de realizar ejercicios.
- Si tiene las articulaciones doloridas, inflamadas o enrojecidas a causa de los ejercicios, hable con su médico; es posible que sea necesario realizar ajustes en sus sesiones de ejercicios.

**Referencias:** 1. *Exercise and Your Arthritis*. Atlanta, GA: Arthritis Foundation; 2001. 2. *Good Living With Osteoarthritis*. Atlanta, GA: Arthritis Foundation; 2000. 3. Sayce V, Fraser I. *Exercise Beats Arthritis*. Boulder, CO: Bull Publishing Company; 1998. 4. Sobel D, Klein AC. *Arthritis: What Exercises Work*. New York, NY: St. Martin's Press; 1993.

### Indicación

HYALGAN® se usa para aliviar el dolor de rodilla causado por la artrosis. Se usa en pacientes que no obtienen alivio suficiente con analgésicos simples, o con ejercicio y fisioterapia.

### Información importante de Seguridad

- HYALGAN está contraindicado en pacientes con hipersensibilidad conocida a los preparados de hialuronato. Las inyecciones intraarticulares están contraindicadas en caso de infecciones o enfermedades cutáneas presentes en la zona del lugar de la inyección, a fin de reducir la posibilidad de desarrollar artritis séptica.
- Se han informado aumentos pasajeros de la inflamación de la rodilla inyectada después de una inyección de HYALGAN en algunos pacientes con artritis inflamatoria, como la artritis reumatoide o la artritis gotosa. Los médicos deben evaluar si debe iniciarse tratamiento con HYALGAN cuando haya signos objetivos de inflamación presentes.
- No se ha establecido la efectividad de un único ciclo de tratamiento de menos de 3 inyecciones.
- Debe indicarse a los pacientes que eviten cualquier actividad agotadora o prolongada en la que tengan que cargar peso en el término de 48 horas después de una inyección intraarticular.
- Actúe con cautela cuando inyecte HYALGAN a pacientes alérgicos a las proteínas aviares, las plumas y los productos derivados del huevo.
- Debe eliminarse cualquier derrame articular, si lo hay, antes de la inyección.
- No se han establecido la seguridad y efectividad de HYALGAN en niños ni en mujeres embarazadas o en período de lactancia. Se desconoce si HYALGAN se excreta en la leche humana.
- En un ensayo clínico realizado en los EE.UU. con 495 pacientes, el único evento adverso que resultó estadísticamente significativo en comparación con el placebo fue dolor en el lugar de la inyección. Otros eventos adversos incluyeron molestias gastrointestinales, dolor de cabeza, equimosis y erupción locales, dolor e hinchazón articulares locales y prurito local. Sin embargo, la incidencia de estos eventos fue similar en el grupo tratado con HYALGAN y en el que recibió placebo. En otros estudios clínicos, la frecuencia y la gravedad de los eventos adversos que se produjeron durante ciclos de tratamiento repetidos no aumentaron en comparación con lo informado para un único ciclo de tratamiento.

Para información completa de prescripción, visite [HYALGAN.com](http://HYALGAN.com).