

## CONSEJOS PARA PACIENTES CON ARTROSIS DE RODILLA



✓ Evite el sobrepeso.  
Mantenga un peso corporal razonable.



✓ Entrene los músculos de la rodilla sin cargarla,  
con ejercicios como, por ejemplo, la natación.



✓ Ayúdese  
al incorporarse  
o sentarse en el w.c. con  
un pasamanos, escaleras, etc.



✓ No cargue objetos pesados



✓ No deje que se le enfrien las rodillas.  
Manténgalas con calor o lleve un vendaje  
de protección.



✓ Tomar baños es efectivo.



✓ Evite el ejercicio intenso.



✓ Evite caminar mucho tiempo,  
sentarse sobre las rodillas  
o agacharse en cuclillas.



✓ Lleve zapatos de tacón bajo  
y suela de goma.  
No lleve zapatos de tacón alto.