



BLOQUE 53 · DOLOR, CUERPO Y MOVIMIENTO

CAPÍTULO 06

Dolor articular y limitación del movimiento



UNIVERSO TÚ

CIENCIA Y CONCIENCIA AL SERVICIO DE TU EVOLUCIÓN

© UNIVERSO TÚ

Práctica 1 · Mover la articulación con margen

Mover, fortalecer y adaptar una articulación sin reducirla a una pieza desgastada.

Propósito

Crear versiones de una tarea ajustando una sola variable para mantener participación y observar la respuesta sin forzar.

Duración 15-20 minutos	Materiales Hoja de registro y apoyo estable si se necesita
---------------------------	---

Antes de empezar

No fuerces movimientos, respeta las restricciones clínicas y no utilices esta práctica para retrasar una consulta. Ante una emergencia real en España o en la Unión Europea, llama al 112.
--

Proceso · pasos 1 a 3

01	Elige una tarea relevante.
02	Crea una versión muy accesible.
03	Crea una versión intermedia.

Proceso · pasos 4 a 6

04	Define la versión habitual.
05	Prueba cambiando una sola variable.
06	Revisa durante, después y al día siguiente.

Hoja de trabajo

Situación o tarea	Qué observo	Decisión siguiente

Mapa, límites y cierre



BLOQUE 53 · DOLOR, CUERPO Y MOVIMIENTO
 CAPÍTULO 06 · PRÁCTICA 1

Mover la articulación con margen

MAPA DE ACCIÓN



OBJETIVO
Crear versiones de una tarea ajustando una sola variable para mantener participación y observar la respuesta sin forzar.

01. Elige una tarea relevante.
02. Crea una versión muy accesible.
03. Crea una versión intermedia.
04. Define la versión habitual.
05. Prueba cambiando una sola variable.
06. Revisa durante, después y al día siguiente.

LÍMITES Y PRUDENCIA
No realizar ante articulación caliente e hinchada con fiebre, traumatismo grave o incapacidad repentina para apoyar. No forzar el rango.

UNIVERSO TÚ Material educativo · No sustituye una valoración sanitaria © 2026

Límites y prudencia

No realizar ante articulación caliente e hinchada con fiebre, traumatismo grave o incapacidad repentina para apoyar. No forzar el rango.

Preguntas para integrar

- ¿Todo dolor articular es artrosis?
- ¿Mover una articulación con artrosis la desgasta más?
- ¿Es normal que moleste al empezar ejercicio?
- ¿Debo forzar el rango para recuperar movilidad?

Fuentes principales

World Health Organization. Osteoarthritis. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/osteoarthritis>

National Institute for Health and Care Excellence. Osteoarthritis in over 16s: guideline NG226. 2022. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng226/chapter/Recommendations>

National Institute for Health and Care Excellence. Visual summary on the management of osteoarthritis. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng226/resources/visual-summary-on-the-management-of-osteoarthritis-pdf-11251842157>

NHS. Septic arthritis. <https://www.nhs.uk/conditions/septic-arthritis/>

World Health Organization. Musculoskeletal health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>