

**RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE - GOTA**

Cursa con dolor agudo, en la mayor parte de los casos en la articulación del primer dedo del pie, es un proceso artrítico debido al aumento de concentración del ácido úrico que se deposita en las articulaciones.

Además de las sesiones de fisioterapia es necesario atender a las siguientes recomendaciones:

- 1.- Asumir que el exceso de peso es un elemento negativo y hacer lo posible para disminuirlo en caso necesario.
- 2.- El consumo de alcohol dificulta la eliminación de ácido úrico.
- 3.- El consumo de carne y pescado favorece la producción de ácido úrico en nuestro organismo.
- 4.- Realice al menos dos veces al día los ejercicios para mejorar la circulación local y en el postural de drenaje que le hemos indicado.
- 5.- Practique lo ejercicios de Relajación que le hemos recomendado al menos una vez al día, la relajación favorece el filtrado glomerular y con ello la eliminación de ácido úrico.

©www.efisioterapia.net - portal de fisioterapia y rehabilitación