

ARTROSIS MANOS

Dolor en muñeca-dedos debido al proceso degenerativo (desgaste) del cartílago de los huesos que forman las articulaciones. Normalmente afecta a la base del pulgar (rizoartrosis) y en los dedos (artrosis nodal). La artrosis a este nivel puede ocasionar deformidad de las articulaciones, rigidez al movimiento, sobre todo después de un tiempo de reposo o por las mañanas, y dolor con dificultad para hacer actividades de la vida diaria.

Recomendaciones

- No realizar actividades que impliquen apretar mucho el puño o hacer pinza de forma repetitiva, por ejemplo: llevar bolsas de la compra pesadas, escurrir bayetas, fregona, el gesto de la pinza de la ropa...
- Si hay que llevar pesos, repartirlo entre las dos manos-brazos
- No hacer ejercicio de apretar pelotas de goma, es un gesto que puede dañar las articulaciones artrósicas de las manos, así como generar dolor.
- Aplicar calor local ya sea por contacto (esterilla, bolsa de agua caliente) protegiendo la piel con un paño para evitar quemaduras, o por inmersión en agua caliente-tibia, a lo que puede añadir alguna loción que relaje las articulaciones. Durante 10-15 minutos.
- Realizar tabla de ejercicios suaves para mantener la movilidad, respetando el límite del dolor.

Programas de ejercicios de muñeca-manos-dedos de SERMEF (Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física)

<http://www.sermef-ejercicios.org/webprescriptor/index.php?lang=&action=muestraSeleccionEjercicios&show=grupo&cmd=®ionid=6&grupoid=31&patologiaid=&sustituircesta=1&lang=>