

ARTROSI DE LA MÀ



L'artrosi és un procés degeneratiu articular que afecta tant el cartílag com als ossos.

Generalment, els signes de deteriorament artròsic, es manifesten per primera vegada a les articulacions dels dits de la mà, afectant majorment el polze (rizartròsi del polze).

L'articulació amb signes artròsics presenta una deformitat en forma de nòduls, certa rigidesa en el moviment i a vegades dolor amb pèrdua de la funció.

Per a frenar la deterioració, es realitzaran exercicis per a mantenir la mobilitat de les articulacions i la força, s'hauran de canviar hàbits per a no sobrecarregar les articulacions i en alguns casos s'utilitzaran ajudes tècniques.

Espera activa



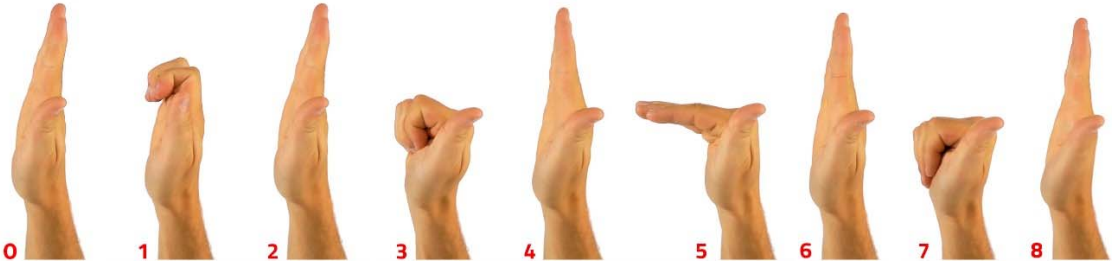
Després de conèixer el diagnòstic mèdic, mentre esperem l'inici de la rehabilitació, és important seguir una sèrie de recomanacions i exercicis.

Una **espera activa** ens ajudarà a gestionar el dolor, evitar mals hàbits i preparar-nos per a iniciar la rehabilitació en les millors condicions possibles.

Recomanacions prèvies a la rehabilitació

- Evitar els gestos que impliquin estrènyer amb força la mà. Per exemple: subjectar bosses pesades, rentar a mà, escórrer un drap...
- Evitar manipular els objectes sempre de la mateixa manera, és millor anar canviant les formes d'agafar. Agafar les coses amb l'ajuda de tota la mà, evitar la pinça amb el polze
- Agafar el pes amb les dues mans
- NO estrènyer pilotes de goma amb la mà. És una acció molt nociva per a les articulacions amb artrosi
- **Aplicació de calor a la nit.** Durant 10-15 minuts. Col·locar un drap de cotó entre la pell i la font de calor per a evitar cremades
- Realitzar cada dia la **taula d'exercicis d'espera activa** per a mantenir la mobilitat i la força
- En realitzar els exercicis buscar el punt de tensió sense arribar a sentir dolor

Exercicis d'espera activa

 <p>GEN1582</p>	<p>Bombeig actiu de mans</p> <p>Col·locar les mans al front damunt d'una taula, alineades amb l'avantbraç. Separar i estirar els dits.</p> <p>Tancar les mans per a fer un puny i obrir-les de nou, separant els dits.</p> <p>Repeticions: 10</p>
 <p>GER40843</p>	<p>Pinça amb el polze</p> <p>Fer una pinça amb el polze en forma d'O i pressionar lleugerament uns segons.</p> <p>Repetir la pressió del polze amb cadascun dels dits de la mà.</p> <p>Repeticions: 5 cops la seqüència de tots els dits</p>
<p>Lliscament: combinat</p>  <p>GEN42792</p> <p>Seguir la sèrie de moviments.</p> <p>Evitar moure el canell. Mantenir la segona i tercera falange en línia recta en tot moment.</p> <ul style="list-style-type: none"> 1- Flexionar els dos artells el màxim possible 3- Flexionar els dits per a fer un puny (sense el polze) 5- Flexionar els dits solament des de la base per a formar un angle de 90° entre els dits i la mà 7 - Flexionar els dits solament des de la base per a formar un angle de 90° entre els dits i la mà. Després seguir flexionant la segona falange perquè les puntes dels dits baixin rectes fins a tocar el palmell de la mà <p>Repeticions: 5 cops tota la seqüència.</p>	

Per a una òptima recuperació és necessari iniciar un procés de rehabilitació amb un professional i seguir les indicacions personalitzades en cada cas.