

## ARTROSIS DE LA MANO



La artrosis es un proceso degenerativo articular que afecta tanto al cartílago como a los huesos.

Generalmente, los signos de deterioro artrósico, se manifiestan por primera vez en las articulaciones de los dedos de la mano, afectando mayormente el pulgar (rizartrosis del pulgar).

La articulación con signos artrósicos presenta una deformidad en forma de nódulos, cierta rigidez en el movimiento y en ocasiones dolor con pérdida de la función.

Para frenar el deterioro, se realizarán ejercicios para mantener la movilidad de las articulaciones y la fuerza, se deberán cambiar hábitos para no sobrecargar las articulaciones y en algunos casos se utilizarán ayudas técnicas.

### Espera activa

---

Después de conocer el diagnóstico médico, mientras esperamos el inicio de la rehabilitación, es importante seguir una serie de recomendaciones y ejercicios.



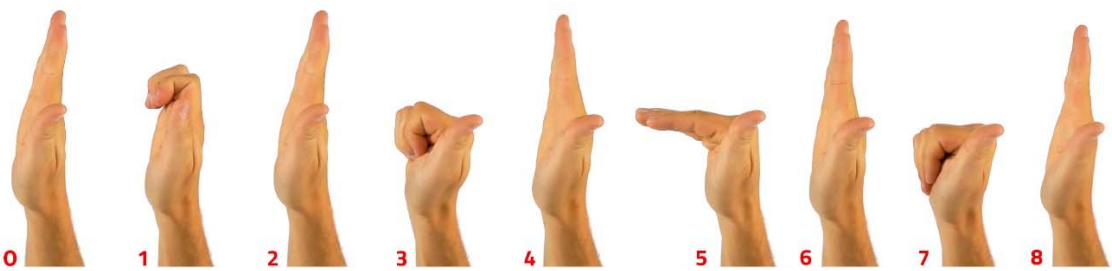
Una **espera activa** nos ayudará a gestionar el dolor, a evitar malos hábitos y a prepararnos para iniciar la rehabilitación en las mejores condiciones posibles.

### Recomendaciones previas a la rehabilitación

---

- Evitar los gestos que impliquen apretar con fuerza la mano. Por ejemplo: sujetar bolsas pesadas, lavar a mano, escurrir un paño...
- Evitar manipular los objetos siempre de la misma forma, es mejor ir cambiando las formas de agarre. Coger las cosas con la ayuda de toda la mano, evitar la pinza con el pulgar
- Coger el peso con las dos manos
- NO apretar pelotas de goma con la mano. Es una acción muy dañina para las articulaciones con artrosis
- **Aplicación de calor por la noche.** Durante 10-15 minutos. Colocar un paño de algodón entre la piel y la fuente de calor para evitar quemaduras
- Realizar cada día la **tabla de ejercicios de espera activa** para mantener la movilidad y la fuerza
- Al realizar los ejercicios buscar el punto de tensión sin llegar a sentir dolor

## Ejercicios de espera activa

 <p>GEN1582</p>	<p><b>Bombeo activo de manos</b></p> <p>Colocar las manos al frente encima de una mesa, alineadas con el antebrazo. Separar y estirar los dedos.</p> <p>Cerrar las manos para hacer un puño y abrirlas de nuevo, separando los dedos.</p> <p>Repeticiones: 10</p>
 <p>GER40843</p>	<p><b>Pinza con el pulgar</b></p> <p>Hacer una pinza con el pulgar en forma de O y presionar ligeramente unos segundos.</p> <p>Repetir la presión del pulgar con cada uno de los dedos de la mano.</p> <p>Repeticiones: 5 veces la secuencia de todos los dedos</p>
<p><b>Deslizamiento combinado</b></p>  <p>GEN42792</p> <p>Seguir la serie de movimientos.</p> <p>Evitar mover la muñeca. Mantener la segunda y tercera falange en línea recta en todo momento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1- Flexionar los dos nudillos el máximo posible</li> <li>3- Flexionar los dedos para hacer un puño (sin el pulgar)</li> <li>5- Flexionar los dedos solamente desde la base para formar un ángulo de 90° entre los dedos y la mano</li> <li>7 - Flexionar los dedos solamente desde la base para formar un ángulo de 90° entre los dedos y la mano. Luego seguir flexionando la segunda falange para que las yemas de los dedos bajen rectas hasta tocar la palma de la mano</li> </ul> <p>Repeticiones: 5 veces toda la secuencia.</p>	

*Para una óptima recuperación es necesario iniciar un proceso de rehabilitación con un profesional y seguir las indicaciones personalizadas en cada caso.*