

CONSEJOS FRENTE A LA RIZARTROSIS

La rizartrrosis o artrosis del pulgar está provocada por la degeneración del cartílago que cubre la articulación de unión entre el dedo pulgar y la muñeca.

DETECTA SI SUFRES ESTOS SÍNTOMAS

! DOLOR EN LA BASE DEL PULGAR AL INICIAR MOVIMIENTOS

! CONTRACTURA MUSCULAR

! DEFORMIDAD EN LOS DEDOS



! IMPOSIBILIDAD DE REALIZAR EL GESTO DE PINZA Y/O SUJETAR OBJETOS

! PÉRDIDA PROGRESIVA DE FUERZA EN LA MANO

CONSEJOS PARA ALIVIAR EL DOLOR



· Ayúdate de aparatos eléctricos en la cocina.

· No cargues grandes pesos con las manos.

· Realiza baños calientes para las manos.

· Practica movimientos suaves con las articulaciones de dedos y muñeca.

· Estira y masajea delicadamente la musculatura de la mano.

· Utiliza muñequeras o férulas para limitar el movimiento del pulgar y descansar.

EJERCICIOS PARA MEJORAR LA MOVILIDAD Y FORTALECER LA MUSCULATURA



FLEXIONA Y EXTIENDE LOS DEDOS SOBRE UNA MESA, ESPECIALMENTE EL PULGAR.



DIBUJA LA LETRA "O" CON EL DEDO PULGAR.



SACA UNA CERILLA DE SU CAJA O MONEDAS DE UN MONEDERO.



COGE GARBANZOS DE UN PLATO.



PRESIONA UNA PEQUEÑA PELOTA.



ABROCHA Y DESABROCHA BOTONES.

FUENTES:

Departamento Médico de Cinfa.
Sociedad Española de Reumatología (SER).