

ARTROSIS DE MANO

La artrosis es un problema de salud que afecta a las articulaciones, que por distintas circunstancias (edad, carga excesiva sobre las articulaciones, genética...), **sufren un desgaste** y en ocasiones se puede producir dolor y problemas en la movilidad.



RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON ARTROSIS DE MANOS

Tenga en cuenta estas recomendaciones, ya que le pueden ayudar a mejorar sus síntomas y prevenir complicaciones.

- **Engrosar los mangos de diferentes utensilios de trabajo** y/o de uso diario: engrosadores de lápices o bolígrafos, cubiertos de mango ancho.
- **Es preferible utilizar utensilios ligeros** o livianos antes que pesados.
- **Deslice los objetos, no los levante.**
- **Cambie botones por velcro.**
- **Aproveche dispositivos o herramientas con motor eléctrico.**
- **Levante los objetos con la ayuda de las dos palmas de las manos**, no lo haga con una sola mano.
- **Evite actividades repetitivas excesivas.**
- **Evalúe el eventual uso de férulas.**
- **Evite agua fría en las manos**, es preferible el uso de guantes.
- **Baños de inmersión de las manos en agua caliente 1-2 veces al día** (o de parafina).

EJERCICIOS RECOMENDADOS

- **Ejercicios para mantener la oposición y abducción del pulgar (como si estuviera contando con los dedos).**