

GUIA DE EJERCICIOS PARA EL PACIENTE

CON RIZARTROSIS

Esta es una guía de ejercicios, consejos y recomendaciones para Pacientes con Rizartrosis.

Servicio de Medicina Física y Rehabilitación
Unidad de Fisioterapia
Versión 1 – Octubre 2023

¿QUÉ ES LA RIZARTROSIS?

La artrosis en la TMC es una enfermedad articular degenerativa, generada por la alteración que se produce en el cartílago y en el hueso subcondral. Dicha afectación presenta a menudo cambios estructurales en la anatomía del pulgar, como es la reducción del grosor del cartílago y la laxitud ligamentosa, provocando con ello una inestabilidad en la articulación, así como una reducción del primer espacio articular y la subluxación del trapecio (pequeño hueso de la mano).

La sintomatología tiende a remitir o agravarse, pero el desarrollo de la enfermedad es progresivo. Esto provoca un impacto sobre la calidad de vida de la persona, afectando en el desarrollo de actividades cotidianas, productivas e incluso recreativas.

OBJETIVOS TERAPÉUTICOS:

1. Eliminar los factores agravantes.
2. Reducir la rigidez, el dolor y la inflamación.
3. Mantener el rango articular.
4. Reducir el estrés articular.
5. Mantener o incrementar la fuerza muscular.
6. Mejorar la función de la mano.
7. Disminuir los síntomas.
8. Recuperar la función de las articulaciones.
9. Mejorar la calidad de vida de la persona.
- 10 Retrasar en lo posible el abordaje quirúrgico.

PREPARACIÓN PARA LOS EJERCICIOS:

- Se recomienda realizar baños de parafina y/o baños de agua templada con Pan Reumol (se puede adquirir en cualquier farmacia). Ambos se pueden utilizar en períodos de dolor siguiendo siempre las instrucciones que se indican en los productos.
- El presente programa de trabajo consta de dos partes:
 - Primera: para aumentar la flexibilidad de las articulaciones, recuperar arcos articulares y mejorar la funcionalidad de las manos protegiendo la articulación.
 - Segunda: en la que se realizarán los ejercicios con resistencia (masillas,

objetos...), para incrementar la fuerza y la resistencia muscular.

DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS:

- Movilizaciones del pulgar: realizar barridos con el dedo pulgar sujetando firmemente una bola de madera.



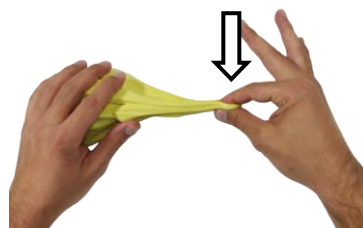
- Oposición de todos los dedos en forma de “o” abriendo completamente la mano después de cada “o”. Realizar 10 veces con cada dedo.



- Oposición de los dedos en forma de “o” con y sin resistencia, con todos los dedos, siempre dentro de las posibilidades de cada uno. Realizar la “o” sin masilla y después con. La masilla se puede sustituir con una toalla (se realizan pellizcos) y se graduará la fuerza realizada según las posibilidades, sin llegar nunca al dolor.

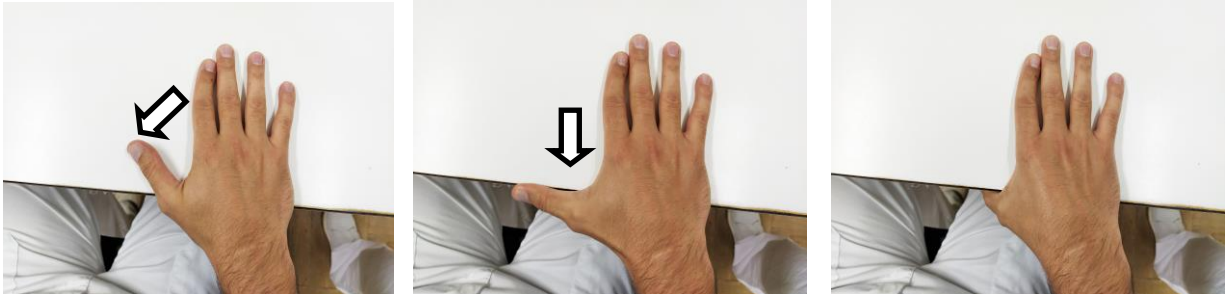


MODO CORRECTO



INCORRECTO

- Deslizar el pulgar sobre una mesa evitando levantar la muñeca, hasta colocarlo debajo de la mesa.



- Separación del pulgar con resistencia evitando despegar la muñeca y la mano de la mesa. Empujar el objeto. Escogeremos un objeto ligero al inicio y nunca un peso que nos provoque dolor.



- Cerrar y abrir pinzas de la ropa con los cuatro últimos dedos sujetándolas con la palma de la mano. La mano se adaptará al tamaño de la pinza, si es más pequeño abarcará todos los dedos. El pulgar quedará siempre libre, no realizando sujeción alguna.



- Aproximar y separar el pulgar con masilla terapéutica (amarilla de 450 gr). Dicha masilla se puede comprar en cualquier ortopedia.



ASPECTOS IMPORTANTES EN LA EJECUCIÓN DE LOS EJERCICIOS

- Se recomiendan 4 series de 10 repeticiones, aumentando progresivamente según tolerancia hasta 12-15 y terminando con 20.
- El extremo del dedo pulgar (última falange) no debe ir NUNCA hacia atrás ya que así favorecemos la progresión de la rizartrrosis, ni durante la realización de los ejercicios, ni en reposo.



INCORRECTO

FÉRULA PARA RIZARTROSIS

- Se recomienda la férula de uso nocturno para asegurarnos de proteger la articulación durante las horas de reposo y relajar la zona.
- Existen férulas para trabajo. En caso de necesidad puede consultar a su Terapeuta Ocupacional que se encargará de asesorarle.
- Buscar el asesoramiento de profesionales a la hora de elegir una férula. Dejar de emplearla si provoca dolor y preguntar.
- La férula de uso nocturno puede emplearse durante el día si hay mucho dolor. Un uso abusivo puede ser perjudicial. Por favor no dude en consultar a profesionales si su dolor persiste o su duración es excesiva.



USO NOCTURNO



USO DIURNO PARA EL TRABAJO

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LA RIZARTROSIS:

- Utilizar aparatos eléctricos en la cocina.
- Uso de pelador en la cocina en lugar de cuchillo.
- Usar utensilios ligeros.
- Evitar el gesto de la pinza.
- Liberar las manos: ejemplo utilizar carro de la compra en lugar de bolsas.
- No cargar peso en exceso.
- Evitar forzar el pulgar.
- Agarrar objetos, sin utilizar el pulgar, entre la palma y los cuatro dedos restantes.
- Pulsar botones con los dedos índices y corazón, no con el pulgar.
- No coger objetos con diámetro mayor que la capacidad de la mano.
- Engrosar los mangos: cubiertos, utensilios como bolígrafos...
- Utilizar jarras, tazas, cazos...con asa grande para poder meter los cuatro dedos.
- Usar varillas para batir girando con las manos encaradas.
- Emplear grifos monomando.
- Para coger platos, fuentes, etc, colocar las dos manos por debajo y pegarlos al cuerpo.
- Usar pinzas de tender la ropa como se indicó en los ejercicios anteriores, si son largas esto será más fácil.
- Comunicar al terapeuta ocupacional o en las propias ortopedias las dificultades encontradas para realizar las actividades de la vida diaria. Ellos les asesoraran sobre los productos de apoyos disponibles, así como la forma correcta de realizar dichas actividades.



Hospital Universitario Ramón y Cajal.

Ctra. Colmenar Viejo km 9,100. 28034 Madrid

Servicio de Rehabilitación. Unidad de Terapia ocupacional.

Planta Sótano 2 izquierda. Teléfono 91 3368000 –ext 7707.