

10 consejos para convivir con la rizartrrosis



1 Utiliza aparatos eléctricos en la cocina.

En las tareas que impliquen el uso intensivo del pulgar, podemos ayudarnos de electrodomésticos como el exprimidor, el pelador, la batidora o el abrelatas. También, en lugar de fregar, podemos usar el lavavajillas.

2 Usa utensilios ligeros.

Mejor si disponemos en nuestro hogar de cucharas, cazos y demás cubiertos de plástico o aluminio y con mangos gruesos, pues su ligereza nos permitirá manejarlos más fácilmente.

3 Evita el gesto de 'pinza'.

El momento de servir la comida esconde sus riesgos. Debemos sujetar los platos por debajo, con las palmas de las manos, y no por los lados, de forma que evitemos efectuar el gesto de pinza con el índice y el pulgar.

4 Libera las manos siempre que sea posible.

Los expertos aconsejan no aguantar mucho peso con las manos, por lo que elementos como un carrito para transportar cosas resultan muy útiles.

5 No cargues excesivo peso.

Si no nos queda más remedio que cargar con pesos de forma manual, hay que intentar redistribuir el peso entre el antebrazo y el hombro, evitando que todo el esfuerzo se centre en las manos y en los dedos.

6 Intenta no forzar el pulgar.

Actividades como, por ejemplo, llevar maletas, también pueden dañarnos. Lo más recomendable es empujarlas con los cuatro dedos, en lugar de tirar de ellas con el pulgar.

7 Sigue un programa de ejercicios todos los días.

Realizar diariamente ejercicios sencillos de estiramiento, flexión y extensión fortalece nuestra musculatura y mejora la movilidad de las manos. Por ejemplo: flexionar y extender los dedos sobre una mesa, elevar y separar el pulgar o dibujar la letra 'o' con éste y el resto de dedos.

8 Todos los dedos necesitan atención.

Para no descuidar el resto de dedos de la mano, podemos realizar maniobras que potencien su movilidad, como sacar una cerilla de su caja, sacar monedas de un monedero, abrochar y desabrochar botones o coger garbanzos de un plato.

9 Toma baños calientes para las manos.

Otro truco muy beneficioso es sumergir las manos en agua caliente con el fin de reducir la rigidez: debemos introducirlas en un recipiente con agua a una temperatura cercana a la corporal, es decir, entre 37°C y 40°C.

10 Consulta al farmacéutico sobre el uso de elementos de ayuda.

Por ejemplo, las muñequeras textiles absorben los constantes micromovimientos que inconscientemente se realizan durante el día, lo que alivia el dolor sin inmovilizar la articulación y permite mantener la actividad del pulgar. Durante las fases de mayor dolor, también es útil el empleo de férulas de reposo por las noches.