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).

Referencias: Tengo Artrosis: Grupo de Trabajo de Enfermedades Reumáticas de la semFYC, 2009  
http://www.semfyec.es/es/e-commerce/tienda/catalogo/detalle/Manual-de-Artrosis/