

## Artrosis de manos

- Engrosar los mangos de diferentes utensilios de trabajo y/o de uso diario
- Preferir utensilios livianos
- Deslizar objetos, no levantarlos
- Cambiar botones por velcro
- Aprovechar dispositivos o herramientas con motor eléctrico
- Levantar objetos con las dos palmas de las manos
- Evitar actividades repetitivas excesivas
- Evaluar eventual uso de férulas
- Evitar agua fría (preferir uso de guantes)
- Baños de agua caliente 1-2 veces al día (o de parafina)
- Ejercicios para mantener la oposición y abducción del pulgar

## Artrosis articulaciones de carga: cadera, rodilla, tobillo y pie

- Evitar actividades que aumentan la carga sobre estas articulaciones
- Evitar estar de pie prolongadamente, preferir posición sentada
- Evitar arrodillarse o encuclillarse
- Alternar actividades
- Uso de bastón
- Uso de tacos o suelas de goma
- Reposo 30 a 60 minutos dos veces al día
- No hacer trote ni caminatas largas, preferir la natación o la bicicleta como ejercicio
- Evitar escalas, cerros
- Uso de sillas altas, elevar asiento del váter
- Usar silla para ducharse, barandas, etc.
- Sentarse para planchar o para hacer ciertas actividades de cocina
- No trasladar objetos pesados
- Ortesis eventual: calzador, ortesis larga para coger objetos

- Usar **calzado** adecuado (debe ser blando y amplio).
- **Evitar** estar **de pie** en un mismo lugar sin moverse durante más de 10 minutos.
- Ordenar los objetos de la casa, para que los de uso más frecuente estén a la altura de la persona, para **evitar** así tener que **agacharse** innecesariamente.
- Realizar caminatas largas sobre **terrenos blandos** y evitar deportes que traumatizan las articulaciones como, por ejemplo, el fútbol, correr,...
- Evitar sentarse en sofás. Es mejor usar **sillas altas**, permiten levantarse con menos esfuerzo.
- Utilizar **elevadores** para el váter y la cama.
- Uso de **bastones y andadoras**, plantillas correctoras, calzado adecuado y ortesis de descarga:

