Ejercicios de las manos para individuo con artritis

RECOMENDACIONES prácticas

Sociedad Iberoamericana
de Información Científica

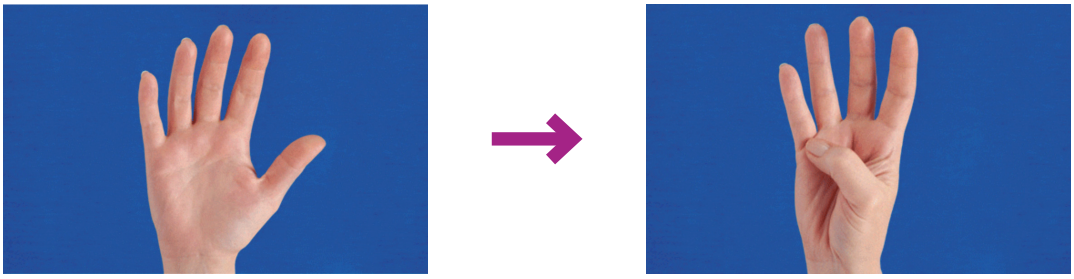
Bagó Innova

Ejercicios de las manos para individuos con artritis

Los ejercicios para las manos pueden ayudar a mejorar la flexibilidad y la amplitud de movimiento en las personas con artritis. A continuación, algunos ejercicios:

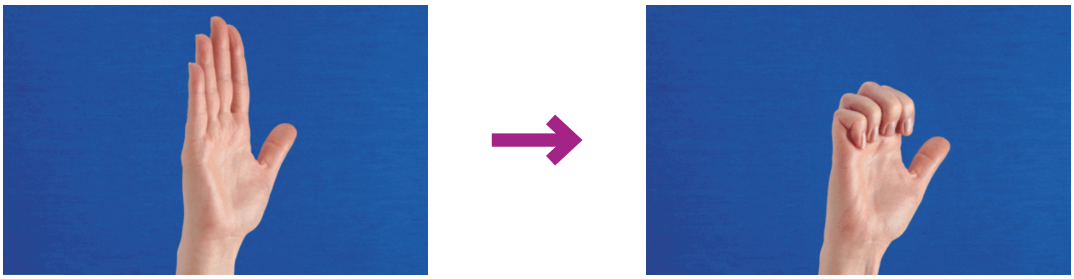
1. Estiramiento del pulgar

Comenzar con la mano en una posición neutral, relajada, con los dedos derechos. Luego doblar el pulgar a través de la palma y tocar con la punta del pulgar la parte de abajo del dedo meñique. Si no es posible tocarla con el pulgar, intentar estirar el dedo lo más que se pueda. Volver el pulgar a la posición inicial. Repetir este ejercicio varias veces con cada mano.



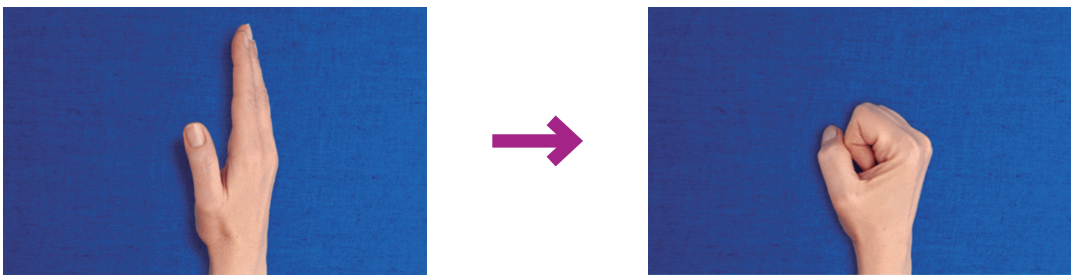
2. Ejercicio para flexionar los nudillos

Comenzar con la mano y los dedos derechos y juntos. Doblar las articulaciones medias y finales de los dedos. Mantener los nudillos derechos. Mover la mano lenta y suavemente y volverla a poner en la posición inicial. Si es posible, hacer varias repeticiones de este ejercicio con cada mano.



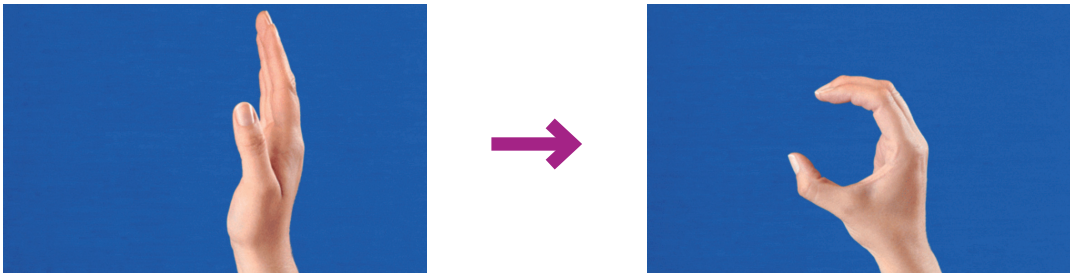
3. Estiramiento del puño

Empezar con la mano y los dedos derechos y juntos, como si fuera a dar la mano a alguien —con el antebrazo, la muñeca y la mano descansando en una mesa u otra superficie plana. Cerrar los dedos y formar un puño con suavidad, envolver la parte de afuera de los dedos con el pulgar. No apretar. Mover de forma lenta y suave la mano a la posición inicial y repetir el ejercicio varias veces con cada mano.



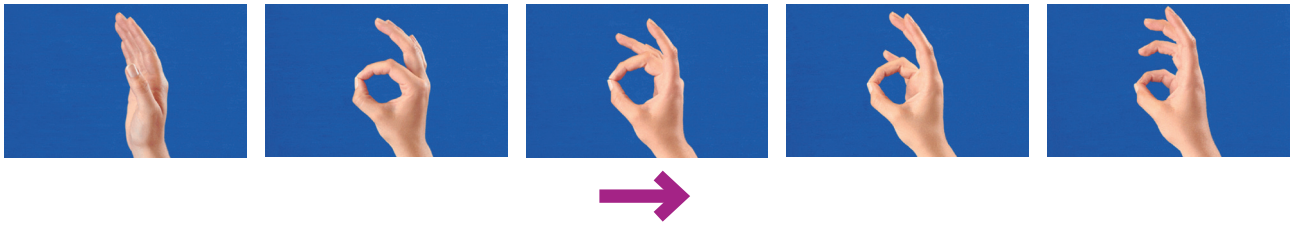
4. Estabilización del pulgar

Comenzar por poner la mano y los dedos derechos y juntos. Con suavidad curvar los dedos en forma de C, como si la mano estuviera alrededor de una lata o una botella. De forma lenta y suave volver la mano a la posición inicial y luego repetir el ejercicio varias veces con cada mano.



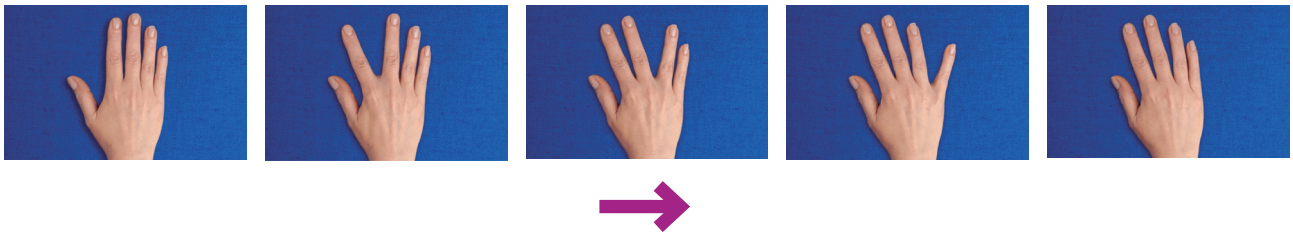
5. Tocar con las puntas de los dedos

Comenzar con la mano y los dedos derechos y juntos. Formar una O y tocar la punta de cada dedo con el pulgar. De forma lenta y suave, tocar el índice con el pulgar y luego continuar con el dedo medio, el anular y el meñique. Repetir este ejercicio varias veces con cada mano.



6. Caminar con los dedos

Apoyar la mano sobre una superficie plana, como una mesa, con la palma hacia abajo. Alejar el pulgar de la mano. Empezar con el dedo índice y moverlo hacia arriba y hacia el pulgar. Continuar con el dedo medio, el anular y el meñique, de a uno por vez, hacia arriba y hacia el pulgar. Repetir este ejercicio varias veces con cada mano.



Copyright © Sociedad Iberoamericana de Información Científica (SIIC), 2021

Fuente: Mayo Clinic. *Slide show: Hand exercises for people with arthritis.* Actualizado el 24 de julio de 2019. Disponible en: https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/arthritis/multimedia/arthritis/sls-20076952 [Consultado el 29 de octubre de 2020].