Terapia ocupacional en las Artritis inmunomediadas

Charla de los Grupos de Ayuda Mutua (GAM)

Consejos para aliviar la rigidez manual matutina



Iniciar el día con l'eposo y movimientos **suaves** tras despertar.



Inicial con un suave masaje ayudados por una pequeña pelota, roll-on o naranja...



Masajear con la pelota los laterales de los dedos de yemas a **palma**, a lo largo de todo el perfil dorsal de la mano.



Hacer pequeños círculos con la **pelota o el roll-on** sobre las articulaciones.



Volver a perfilar la mano rodando la pelota, pero en posición palmar y masajear también de nuevo la palma.



Separar y juntar los dedos. Abrir y cerrar el puño. Repetir los ejercicios en agua caliente si no hay mucha inflamación.

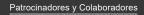












Programa ejercicios manuales: Movilización articular



Flexionar los **dedos** sin llegar a hacer puño.



Extender los dedos como si formáramos una visera.



Tocar con el pulgar cada uno de los dedos desde su base hasta la punta y volver.



Cerrar el puño repetidas veces, alternando el pulgar en el interior o exterior.



Colocal debajo de cada dedo un trozo de plastilina y presionar con él extendido todo lo que podamos.



Abrir y cerrar con cada uno de los dedos una pinza de la ropa.





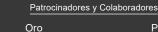
Realizado por





Con la colaboración de:





Programa ejercicios manuales: Fortalecimiento y recorrido articular



Intentar *abrir* y *cerrar* las manos sobre un trozo de plastilina.



Amasar la plastilina. Primero con la **palma** y luego con los **dedos**.



Coger garbanzos de uno en uno entre los distintos dedos. Levantarlos **5 segundos** y dejarlos.



Sujetando un **cilindro** de plastilina **rotar la muñeca** hacia arriba y hacia abajo.



Subir y bajar "andando" con los dedos una pared con ambos brazos intentando la mayor amplitud de movimiento.



Coger un objeto con toda mano y colocarlo detrás de nuestra **espalda**, después cogerlo con la otra mano y dejarlo de nuevo en la mesa.













