

Terapia ocupacional en las Artritis inmunomediadas

Charla de los **Grupos de Ayuda Mutua (GAM)**



Consejos para *aliviar* la rigidez manual matutina

1

Iniciar el día con **reposo** y movimientos **suaves** tras despertar.

2

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

3

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

4

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

5

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

6

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

Una iniciativa de:



Realizado por:



Con la colaboración de:



Patrocinadores y Colaboradores

Oro

Plata

Bronce



Galápagos

abbvie



Programa ejercicios manuales: Movilización articular

1

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

2

Extender los dedos como si formáramos una visera.

3

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

4

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

5

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

6

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

Una iniciativa de:



Realizado por:



Con la colaboración de:



Patrocinadores y Colaboradores

Oro

Plata

Bronce



Galápagos

abbvie



Programa ejercicios manuales: Fortalecimiento y recorrido articular

1

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

2

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

3

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

4

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

5

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

6

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.

Una iniciativa de:



Realizado por:



Con la colaboración de:



Patrocinadores y Colaboradores

Oro



Galápagos

Plata

abbvie

Bronce

