

Terapia Ocupacional

PRINCIPIOS GENERALES DE PROTECCION ARTICULAR

TERAPIA DE MANO

- ***Respetar el dolor***
 - Detener las actividades antes del punto de disconformidad
 - Disminuir las actividades que resultan dolorosas en no más de 1 a 2 hs.
 - Evitar las actividades que utilizan las actividades rígidas o dolorosas
 - Las férulas de muñeca pueden disminuir el dolor en pacientes con artrosis

- ***Balance entre el descanso y la actividad***
 - Descanso antes del agotamiento
 - Tomar recreos cortos y frecuentes
 - Abandonar las actividades que no puedan ser detenidas
 - Descartar mantenerse en una posición por un largo tiempo
 - Alternar actividades pesadas y livianas
 - Tomar más descansos cuando la inflamación está activa
 - Tomar tiempo extra para las actividades, evitar acelerarse
 - Planear el día antes de tiempo
 - Eliminar actividades innecesarias

- ***Ejercicios en un rango libre de dolor***
 - Mantener la fuerza muscular
 - Mantener el rango de movilidad articular
 - Iniciar un programa de ejercicios en pileta de agua caliente
 - Los ejercicios deben ser específicos para cada potencial deformidad
 - Rango de movilidad activo sin dolor

- ***Evitar posiciones que favorezcan la deformidad***
 - Use las articulaciones en posición estable
 - Evite dormir con los codos, las rodillas, la cadera y columna flexionada
 - Practicar buenas posturas durante el día
 - Utilizar alturas de trabajo adecuadas
 - Específica para cada potencial deformidad

- ***Reducir el esfuerzo y la fuerza***

- Evitar cargas excesivas en los carros
- Pida ayuda
- Use electrodomésticos y dispositivos de asistencia
- Mantener los elementos en uso laboral cerca para generar un flujo estable
- Use comidas preparadas y congelados para facilitar la tarea de cocina
- Evitar sillas bajas
- Mantener un peso corporal adecuado
- Reducir viajes subiendo y bajando escaleras al terminar el trabajo en cada piso
- Usar otras partes del cuerpo, ejemplo basurero con pedal
- Usar principio de conservación de la energía para manejar la fatiga

- ***Usar las articulaciones más largas y fuertes***

- Deslice los objetos pesados en los mostradores de la cocina
- Use las palmas en lugar de los dedos para traccionar o empujar
- Lleve una mochila en lugar de un bolso de mano
- Lleve los paquetes cerca de su cuerpo usando las dos manos
- Empuje las puertas con distintas partes del cuerpo en lugar de las manos