

## **Consejos para convivir con la rizartrrosis o artrosis de pulgar**

**Esta dolencia degenerativa afecta a la articulación que une el dedo pulgar con la muñeca y provoca dolor y limitación de la actividad diaria . Eduardo González Zorzano, experto del Departamento Médico de Cinfa, recomienda realizar ejercicios para fortalecer la musculatura y no cargar mucho peso con las manos**

El dedo pulgar resulta fundamental para la realización de una de cada dos actividades diarias que hacemos con nuestras manos, como abrir una puerta o un frasco, planchar o coger objetos. Esa utilización intensiva de dichas extremidades está estadísticamente ligada al desarrollo de artrosis de pulgar, una enfermedad también llamada rizartrrosis y que se estima que afecta al 65% de la población mayor de 65 años, con más predominio en las mujeres.

El experto del Departamento Médico de Cinfa Eduardo González Zorzano define la rizartrrosis como “una alteración degenerativa de la articulación trapezometacarpiana (TMC) que une el dedo pulgar a la muñeca y que provoca dolor, rigidez y limitación del movimiento, lo que imposibilita coger un objeto entre el pulgar y otros dedos de la mano”.

Con el paso de los años y en personas que hayan desarrollado trabajos manuales se puede producir un desgaste del cartílago, que es la capa protectora de las articulaciones de la mano. “De esta forma –indica el experto-, ese deterioro de la articulación se debe a la edad, pero también a otros factores de riesgo como la genética, aspectos hormonales, obesidad o vida sedentaria y la repetición de movimientos mecánicos por causas laborales o deportivas”. Por tanto, la actividad laboral manual o relacionada con la carga directa en las manos (hostelería, limpieza, albañilería, peluquería, dentistas, profesores, amas de casa, pianistas, escritores...) aumenta el riesgo de padecer rizartrrosis.

### Causa de incapacidad cotidiana

“El paciente suele manifestar dolor en la base del pulgar, dificultad para mover los dedos, pérdida progresiva de fuerza e incluso deformidad”, apunta el experto. Estos síntomas se asocian y pueden acentuarse con actividades como pellizcar o sujetar objetos, hacer pinza lateral u oposición mantenida, preparación de alimentos (pelar, cortar, trocear, abrir botes, sujetar sartenes o platos), abrochar botones o cremalleras, escribir durante varios minutos, abrir puertas o cerraduras con llave o tender la ropa.

Según indica González Zorzano, “aunque la rizartrrosis es una enfermedad benigna, puede ser causa de incapacidad sociolaboral de carácter crónico y tiene una importante repercusión en las tareas de la vida cotidiana por la rigidez y limitación del movimiento de la articulación del pulgar. Además, no tiene cura, por lo que el tratamiento se basa en aliviar el dolor e intentar frenar su avance mediante fármacos antiinflamatorios, el uso de muñequeras y férulas y, de forma complementaria, con la realización de ejercicios que potencien la musculatura de la mano”, concluye. Además, una serie de precauciones y medidas en los quehaceres habituales harán más llevadera esta dolencia.

Decálogo de consejos para convivir con la rizartrrosis:

Utilizar aparatos eléctricos en la cocina.

En las tareas que impliquen el uso intensivo del pulgar, podemos ayudarnos de aparatos como exprimidor, pelador o batidora o abrelatas. Además, en lugar de fregar, es mejor aprovecharse de un lavavajillas y una secadora, si es posible.

Usar utensilios ligeros.

Mejor si disponemos en nuestro hogar de cucharas, cazos y demás cubiertos de plástico o aluminio y con mangos gruesos; su ligero peso nos permitirá manejarlos más fácilmente.

Evitar el gesto de 'pinza'.

El momento de servir la comida esconde sus riesgos. Debemos sujetar los platos por debajo, con las palmas de las manos, y no por los lados, de forma que evitemos efectuar el gesto de pinza con el índice y el pulgar.

Liberar las manos.

Los expertos aconsejan no aguantar mucho peso con las manos, por lo que elementos como un carrito para trasportar cosas resultan muy útiles.

No cargar excesivo peso.

Este momento suele conllevar el traslado de mucho peso o de movimientos bruscos con las manos y brazos, por lo que, si no tenemos carrito, hay que intentar no sujetar las bolsas con la mano, y distribuir el peso entre el antebrazo y el hombro.

Evitar forzar el pulgar

Otra actividad que frecuentemente daña nuestras articulaciones es el momento de llevar maletas. Lo más recomendable, empujarla con los cuatro dedos, pero no con el pulgar.

Incorporar un programa de ejercicios todos los días.

Es útil realizar diariamente ejercicios sencillos de estiramiento, flexión y extensión que fortalezcan la musculatura y mejoren así la movilidad de las manos. Por ejemplo: flexión y extensión de los dedos sobre una mesa, elevación y separación del pulgar o hacer la letra 'o' con este y el resto de dedos.

Los dedos también necesitan atención.

Para no descuidar el resto de dedos de la mano, podemos realizar maniobras que potencien su movilidad, como sacar una cerilla de su caja, coger monedas de un monedero, abrochar y desabrochar botones o sacar garbanzos de un plato.

Baños calientes para las manos.

Otro truco muy beneficioso es realizar baños calientes para las manos, con el fin de reducir la rigidez: introducir las manos dentro de un recipiente con agua caliente a una temperatura cercana a la corporal, es decir, entre 37°C y 40°C.

Consultar al farmacéutico sobre el uso de elementos de ayuda.

Para continuar y mantener nuestra actividad diaria, es útil el empleo de muñequeras textiles que absorben los constantes micromovimientos que inconscientemente se realizan durante el día, aliviando el dolor sin inmovilizar la articulación y permitiendo mantener la actividad del pulgar. Durante las fases de mayor dolor es útil el empleo de férulas de reposo por las noches.

El proyecto de divulgación en salud de Cinfa

En la web [www.cinfasalud.com](http://www.cinfasalud.com) puede consultarse información sobre distintas patologías y su prevención. También se difunden estos contenidos en los perfiles @CinfaSalud en Twitter, CinfaSalud en Facebook, CinfaSalud en Google+, CinfaSalud en Pinterest y CinfaSalud en Youtube, donde se pueden encontrar vídeos con claves sobre diversos temas de salud.

Sobre Cinfa

Cinfa es el laboratorio más presente en los hogares de nuestro país. Con más de 45 años de

experiencia, su actividad se divide en cinco líneas de productos: medicamentos con receta de distintas áreas terapéuticas; medicamentos sin receta y productos de cuidado de la salud; soluciones de movilidad Farmalastic; tratamientos para el cuidado de la piel Be+; y soluciones nutricionales Ns Nutritional System.

El laboratorio, de 100% capital español y ubicado en Navarra, está integrado por más de mil profesionales a los que les mueve un proyecto de salud común: ofrecer soluciones de calidad que aporten salud y bienestar.

**Datos de contacto:**

Ricardo Barquín  
Agencia de comunicación digital Comunikaze  
652778185

Nota de prensa publicada en: [Sarriguren 31621](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#) [Otras ciencias](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>