

Protección articular

— Miembros superiores —



Unidos por tu Salud y bienestar el equipo de apoyo terapéutico te acompaña y guía en tus terapias en casa.



Queremos compartir **algunas recomendaciones** sobre cómo

proteger tus articulaciones

Todas las actividades de la vida diaria requieren de algún tipo de esfuerzo, por eso te diremos la manera correcta y funcional para realizarlas, así evitarás el desgaste de las articulaciones.



Utiliza cada articulación en la posición que te genere menos dolor.

Un ejemplo es la manera como usamos el celular. **La forma correcta es usar audífonos manos libres** cuando se usa de manera frecuente o en llamadas de más de 3 minutos.



Adopta una postura adecuada y **evita tener una misma posición durante un periodo prolongado.** Si permaneces de pie por mucho tiempo debes **colocar uno de tus pies en un escalón e ir alternándolo** con el otro pie.





Evita cargar objetos pesados con una sola mano, es mejor equilibrar el peso.



Si sientes dolor, este es un signo de alarma, **evita realizar la actividad que te lo genera**.



Si utilizas férulas **que sea solo por recomendación de tu médico, se deben utilizar en la noche** para proteger y proveer reposo a las articulaciones.



Evita la presión excesiva sobre los dedos al cargar objetos pesados, **mejor utiliza un apoyo como un carrito** que te ayude a movilizar los objetos.



Cómo conservar energía

Estas recomendaciones te permitirán contrarrestar el cansancio y proporcionar alivio a tus articulaciones



Planea con anterioridad las actividades que vas a realizar.



La rutina diaria te debe dar **tiempo para realizar pausas activas durante el día** y no debes esperar a sentirte cansado o con dolor para hacerlo.

2hrs

Mínimo debes realizar **una pausa activa cada dos horas y cambiar la actividad** que estás realizando.



Evita permanecer largos periodos de pie o sentado.



Si vas a estar sentado **procura que tu espalda este recta con los pies apoyados en el piso** y caderas y rodillas en un ángulo de 90°.



Dormir adecuadamente aportará descanso a tus articulaciones por eso **es recomendable dormir mínimo 8 a 10 horas.**





Cómo realizar las tareas cotidianas de *manera correcta*

- ✓ Al lavar los platos **no debes empuñar la esponja ni tener suspendidos los platos o pocillos en el aire**, debemos buscar apoyo en el lavaplatos
- ✓ Al coger una taza o pocillo no lo tomes por la oreja, ya que tus articulaciones sufren toda la presión, **se deben tomar con toda la palma de la mano**
- ✓ Al momento colgar la ropa **evita coger el gancho con los dedos, procura cogerlo con toda la palma de la mano**, de esta manera evitarás desviaciones, reducirás tensión y mantendrás en alineación de las articulaciones
- ✓ Cuando realices la actividad de restregar **debes coger el cepillo con la palma de la mano completa**, así disminuyes esfuerzo en los dedos y evitas el deterioro de las articulaciones



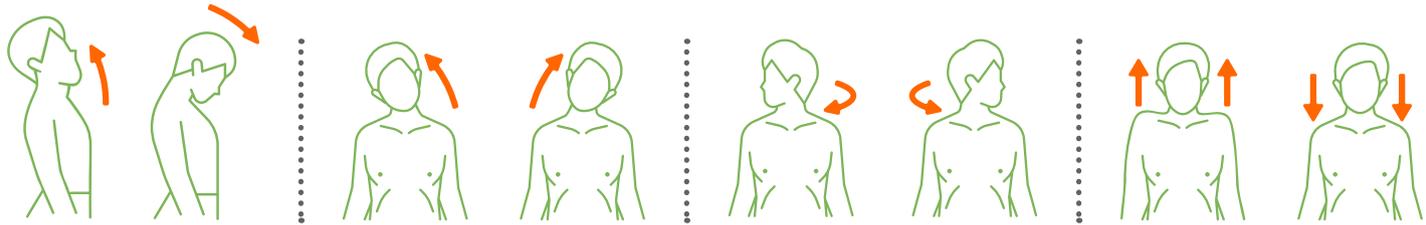
Cepillado *de dientes*

La forma correcta es sostener el cepillo de dientes es **con la palma de la mano, envolviéndolo con todos los dedos.**

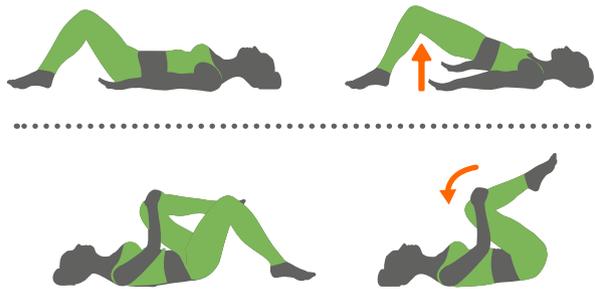


Ejercicios

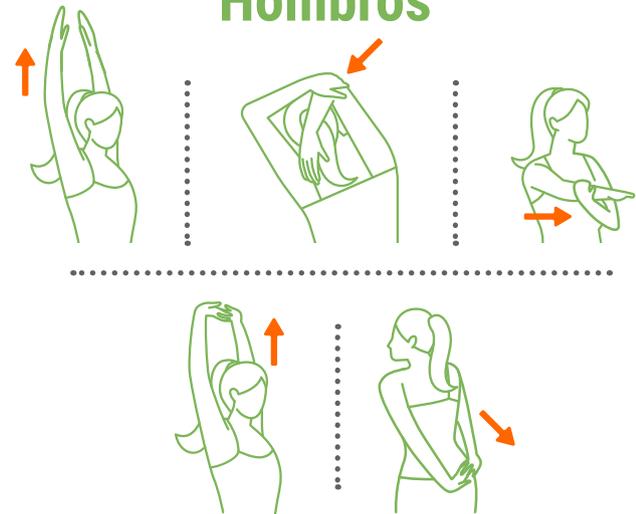
Columna cervical



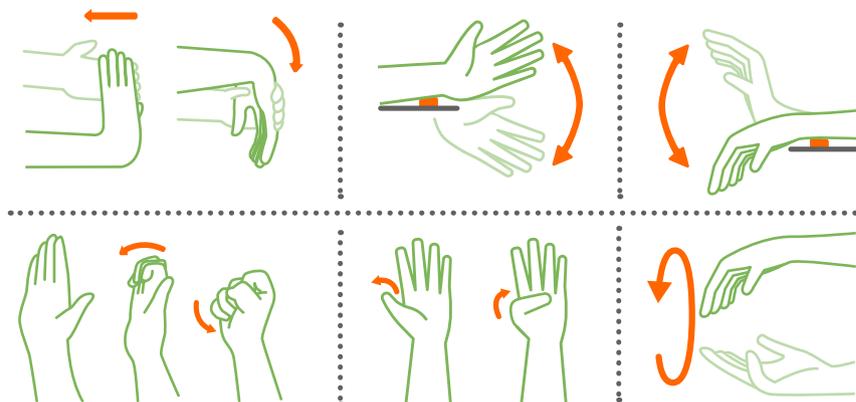
Columna lumbar



Hombros



Codos y muñecas



Cuida tus articulaciones, de esta manera mantendrás tu *Funcionalidad e independencia*

