

## GUÍA DE EJERCICIOS Y MANEJO EN CASA PARA RIZARTROSIS (artrosis pulgar)

Esta guía forma parte del programa de recuperación diseñado por la Dra. Claudina Morgades, especialista en cirugía de la mano y muñeca.

Está pensada como apoyo al tratamiento médico y debe adaptarse a cada caso individual.

### ¿Qué es la rizartrrosis?

La rizartrrosis es el desgaste de la articulación situada en la base del pulgar (articulación carpometacarpiana, CMC).

Puede provocar dolor, pérdida de fuerza y dificultad para realizar la pinza.

### Objetivo del tratamiento conservador:

- Proteger la articulación
- Controlar el dolor
- Mantener la función del pulgar el mayor tiempo posible

### Principios de seguridad y frecuencia

- **Ejercicios siempre suaves, lentos y sin dolor.**  
Si aparece dolor intenso, detén el ejercicio.
- **Frecuencia orientativa:**
  - Movilidad: **2 veces al día**
  - Fortalecimiento: **1 vez al día**
- **Repeticiones:**  
10–15 repeticiones o mantener 5 segundos en ejercicios isométricos.

### 1. Control del dolor y protección articular

#### Férulas (doble uso)

- **Noche / reposo:**  
Férula rígida (tipo *RhizoLoc*) para reducir dolor e inflamación.
- **Día / actividad:**  
Férula funcional o semirrígida (tipo *Push*) si hay dolor, permitiendo la pinza protegida



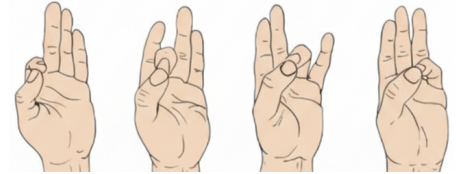
## Otras medidas

- **Frío local:** 10–15 minutos si hay inflamación.
- **Evitar:** pinza fuerte y repetitiva que provoque dolor.

## 2. Ejercicios de movilidad del pulgar

(2 veces al día)

Objetivo: mantener movimiento sin sobrecargar la articulación.



- **Oposición del pulgar:**  
Toca la punta de cada dedo con el pulgar, estirando bien antes de pasar al siguiente.
- **Separación del pulgar (abducción):**  
Aleja el pulgar de la palma lateralmente, sin forzar.
- **Círculos suaves:**  
Dibuja círculos pequeños con la punta del pulgar sobre la palma, en ambos sentidos.

## 3. Fortalecimiento y estabilidad articular

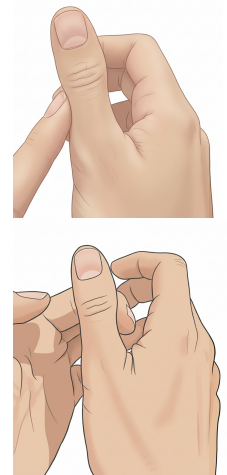
(1 vez al día)

El objetivo es **fortalecer los músculos que estabilizan la articulación**, sin generar movimiento doloroso.

### A. Fortalecimiento isométrico (sin movimiento)

Mantén cada contracción **5 segundos**, 10 repeticiones.

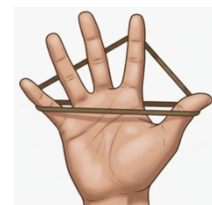
- **Isométrico de abducción:**  
Pulgar en posición de “alto”. Presiona la base externa del pulgar con la otra mano sin moverlo.
- **Isométrico de aducción:**  
Presiona la cara interna del pulgar con el dedo índice de la otra mano.
- **1.er interóseo dorsal (FDI):**  
Mano apoyada en la mesa. Separa solo el índice del dedo medio.
- **Oposición isométrica:**  
Presiona la punta del pulgar contra la punta de cada dedo, sin movimiento.



### B. Fortalecimiento funcional (dinámico)

Debe notarse **esfuerzo leve–moderado, nunca dolor**.

- **Pinza con pelota blanda o masilla:**  
Mantén 3–5 segundos.
- **Abducción con banda elástica:**  
Abre la mano moviendo el pulgar contra la resistencia.



#### 4. Estiramiento

- **Estiramiento del aductor del pulgar (espacio interdigital):**  
Con la otra mano, estira suavemente el pulgar hacia atrás y hacia fuera.  
Mantén **10 segundos**, 3 repeticiones.

Este estiramiento es importante para evitar la contractura del pulgar.

#### ▶ Señales de alerta

Consulta si aparece:

- Aumento progresivo del dolor o deformidad
- Pérdida de fuerza significativa
- Rigidez que limita las actividades diarias

**Si tienes dudas, el dolor no mejora o notas empeoramiento, consulta para una valoración individualizada.**

Puedes solicitar cita presencial u online.

DRA. MORGADES  
TRAUMATOLOGÍA DE MANO

© Dra. Claudina Morgades – Cirugía de Mano y Muñeca.

Todos los derechos reservados.

Este material es de uso educativo y debe adaptarse a cada paciente. Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización

Más guías y recursos para pacientes en: [www.morgadescirugiamano.com/guias](http://www.morgadescirugiamano.com/guias)

Más información y artículos sobre patología de la mano y la muñeca en: [www.morgadescirugiamano.com/blog](http://www.morgadescirugiamano.com/blog)