

## 14.21. Rizartrrosis. Artrosis de la primera articulación metacarpofalángica

Es la afectación progresiva y crónica localizada en la base del primer dedo de la mano (pulgár).

Es más frecuente con la edad y en la mujer. Tiene un componente genético.

Puede ser causado por movimientos repetitivos o lesiones anteriores como esguinces o fracturas.

El dolor es variable, pero suele afectar a la función de pinza y prensión de la mano, lo que puede producir limitación para realizar las actividades cotidianas

El tratamiento inicialmente es conservador, basado en antiinflamatorios y la utilización de una férula que limita el movimiento de la articulación.

Si no hay mejoría con el tratamiento conservador, puede ser necesario realizar una infiltración con corticoides dentro de la articulación o una intervención quirúrgica.

### ¿Qué puede hacer?

- Realice ejercicios de fortalecimiento de los músculos del dedo pulgar con regularidad, como movilizaciones suaves sobre una superficie dura, prehensión de una pelota de goma o movimientos del pulgar con cada dedo haciendo una «O» (figura 1).
- Tome los medicamentos que le prescriba su médico.

### LO QUE DEBE EVITAR

- Hacer fuerza con la mano afectada y especialmente hacer la pinza con el primer dedo.
- Cargar objetos pesados con la mano

### ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si el dolor del dedo le impide hacer su actividad normal. Si presenta hinchazón, enrojecimiento del dedo o fiebre. Si no mejora con el tratamiento en el plazo que le haya indicado su médico.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.salupedia.org/salud/enlaces/442/rizartrrosis-del-pulgar>
- <http://www.sermef-ejercicios.org/>

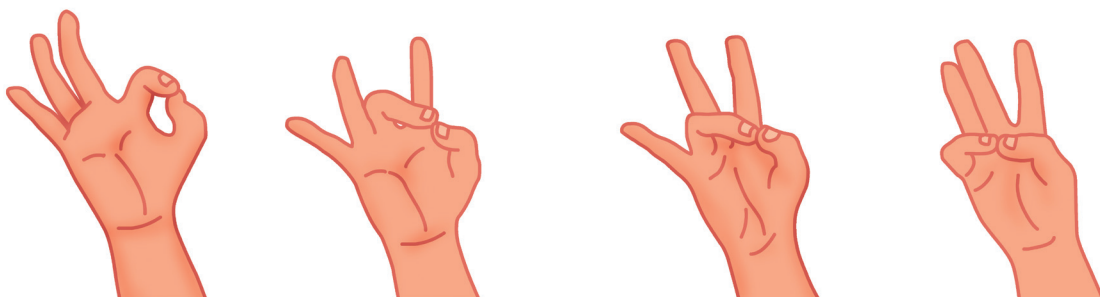


Figura 1