



ARTRITIS Y ARTROSIS

ARTRITIS: es una enfermedad inflamatoria que afecta a la membrana sinovial de las articulaciones (no se absorbe el líquido sinovial). Puede ser autoinmune, por traumatismo o infección. Duele con el movimiento pero también con el reposo.

- Artritis Reumatoide: inflamación de la membrana sinovial (alimenta, protege y cubre los cartílagos) esta patología es la responsable del dolor, el hinchazón, la rigidez y que el hueso se dañe. Causa deformidades: cuello de cisne, martillo y ojal en los dedos, desviación cubital, hallus valgus etc. Las articulaciones afectadas son las muñecas, dedos, manos, pies, codos, hombros, caderas, rodillas y tobillos.
- Osteoartritis: se degenera el cartílago articular causando dolor. No es de tipo inflamatoria. Ocurre más a menudo en pequeñas articulaciones de las manos pero también puede afectar a las demás.

ARTROSIS: es una enfermedad degenerativa, inflamatoria y crónica, que afecta a las articulaciones, provocando la pérdida de cartílago (almohadilla que protege los huesos) y hace que los huesos se rocen y se vayan desgastando. Empeora con el movimiento y mejora con reposo. Suele suceder por el envejecimiento o sobreesfuerzo.

Más común en columna, caderas, rodillas y mano. La más conocida es:

- Rizartrosis: es una alteración degenerativa de la articulación que une el dedo gordo con la muñeca (trapeciometacarpiana). Provoca dolor, rigidez y limita el movimiento impidiendo hacer



ARTRITIS Y ARTROSIS

su gesto principal, la pinza con los demás dedos, importante para coger todo tipo de objetos.

Artritis VS Artrosis



*Ambas son enfermedades reumáticas que provocan dolor, pero **¿cómo se diferencian?***

<p>Afecta la membrana sinovial</p> <p>Asociado a enfermedades autoinmunes o infecciones</p> <p>El dolor suele ser constante</p> <p>Suelen asociarse síntomas extra-articulares (pérdida de peso, cansancio, etc)</p> <p>El diagnóstico suele requerir análisis de sangre y otras exploraciones</p>	<p>Afecta al cartílago</p> <p>Asociado al desgaste producido por la edad</p> <p>El dolor empeora con la movilidad y mejora con el reposo</p> <p>No suele haber síntomas extra-articulares</p> <p>El diagnóstico se suele realizar a través de los síntomas, la exploración física y radiología</p>
--	--



RECOMENDACIONES GENERALES:

Lo principal es aprender técnicas para evitar mayor deformidad articular, a lo que llamamos economía articular, tiene beneficios como la disminución del dolor, el malestar y el cansancio.

- Evitar movimientos bruscos y hacer frecuentes descansos en el trabajo
- Sentado con espalda y cuello recto.
- Utilización de dispositivos y férulas.
- Organizar el espacio de almacenamiento (colocar los objetos que se utilizan con frecuencia cerca (ollas, sartenes...))



ARTRITIS Y ARTROSIS

- Llevar el bolso o bolsas en el hombro o brazo en vez de las manos
- No cruzar los brazos, apoyarlos mejor sobre reposabrazos, que las muñecas estén en extensión.
- Grifos mono mando para evitar girar las muñecas.
- Escurrir bayetas o ropa con las manos prono-supinación neutra (es decir bayeta en vertical)
- Mangos engrosados (cubiertos, cepillos de dientes...)
- Ropas amplias, mejor con velcro que botones. Utilización de calzador y sube cremalleras.
- Asideros y alzas para inodoros.
- Deslizar o mover antes que levantar y desplazar.
- No escurrir fregonas mejor escurridor mecánico.
- Informarnos de las ayudas técnicas que facilite la realización de los movimientos y del trabajo.
- Etc...

Referencias:

- Rehabilitación de las manos con artritis y artrosis en terapia ocupacional, Alicia Chapinal Jimenez
- <https://www.kernpharma.com/es/blog/artritis-y-artrosis-conoce-las-diferencias>



ARTRITIS Y ARTROSIS

