

Rizartrosis

Movilidad y cuidados del pulgar

Paciente Fecha

Mano

☐

Derecha

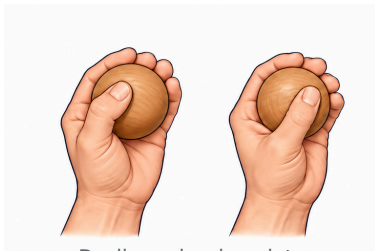
☐

Izquierda

Haz solo los ejercicios marcados.

La rizartrosis es la artrosis de la base del pulgar. Estos ejercicios buscan mantener la movilidad y facilitar las tareas cotidianas, sin forzar.

01 Barridos sobre pelota ☐

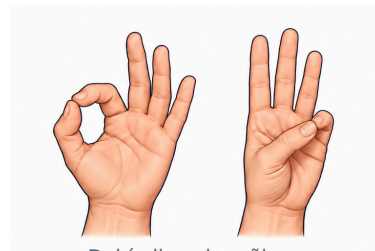


Desliza sobre la pelota

Sujeta una pelota ligera sin apretarla. Desliza el pulgar sobre su superficie, de un lado al otro, mientras los demás dedos la mantienen estable.

Series Reps. Veces/día

02 Formar una O ☐

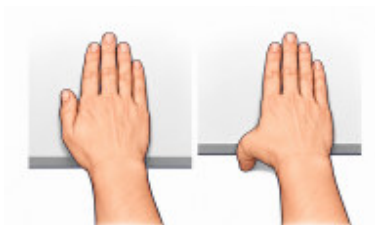


Del índice al meñique

Toca con el pulgar la yema de cada dedo, formando una O. Abre la mano entre contactos. Mantén el pulgar redondeado, sin doblarlo hacia atrás.

Series Reps. Veces/día

03 Deslizar por el borde ☐



Palma y muñeca apoyadas

Apoya palma y muñeca junto al borde de una mesa. Separa el pulgar y, si es cómodo, bájalo suavemente por el borde. Vuelve al inicio sin forzar.

Series Reps. Veces/día

Cuida tu pulgar cada día



- Usa mangos gruesos y utensilios ligeros.
- Reparte el peso entre ambas manos.
- Evita pinzas fuertes o prolongadas. Haz pausas durante las tareas.
- Férula: usa el ajuste y horario que te indiquen para tu caso.

Muévete despacio. Detente ante dolor agudo o más inflamación; si las molestias persisten, consulta. Si te han operado, sigue tu pauta posoperatoria específica.



Rizartrosis

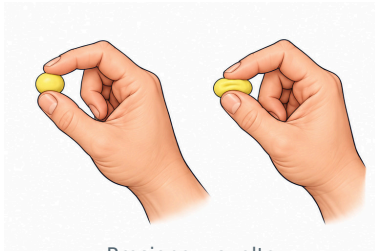
Fuerza suave y control del pulgar

Añade estos ejercicios cuando tu cirujano o terapeuta te lo indique. Empieza con poca resistencia y mantén el pulgar redondeado.

Resistencia o material pautado

Evita la fuerza durante un brote con dolor intenso, calor o hinchazón. Reduce la carga si empeoras después del ejercicio o al día siguiente.

04 Pinza con masilla

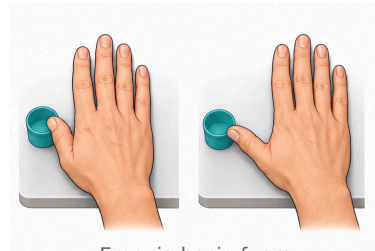


Presiona y suelta

Presiona suavemente una masilla blanda entre el pulgar y la yema de un dedo. Mantén la forma de O y suelta. Repite con los dedos indicados.

Series Reps. Veces/día

05 Empujar un objeto



Empuja hacia fuera

Apoya palma y muñeca en la mesa. Separa el pulgar para empujar un objeto muy ligero hacia fuera. Regresa sin levantar la mano ni girar la muñeca.

Series Reps. Veces/día

06 Pinza contra la palma

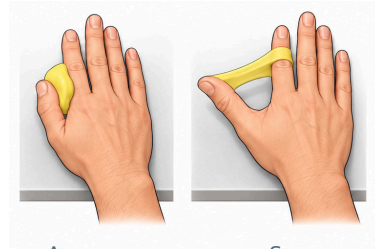


Pulgar libre

Apoya un mango de la pinza contra la palma. Presiona el otro hacia ella con los cuatro dedos y afloja despacio. Mantén el pulgar libre.

Series Reps. Veces/día

07 Mover contra la masilla



Acercar

Separar

Acercar: presiona masilla entre el pulgar y el lateral de la mano. Separar: abre suavemente un aro de masilla entre pulgar e índice. Haz lo pautado.

Series Reps. Veces/día

Indicaciones para ti

Ejercicio 7 ☐ Acercar

☐ Separar

La resistencia se adapta a tu tolerancia.

Base: guía de rizartrosis del H. U. Ramón y Cajal (2023). Redacción e ilustraciones propias.
Revisión de recomendaciones: Kingston and Richmond NHS, Thumb base osteoarthritis (2025).

Dr. Daniel Aedo Martín

Rizartrosis • Tratamiento conservador • 2/2

