

Mano Y Muñeca



OSHA[®]
+
PRIMEROS AUXILIOS
OBEDIENTE

Guía de autogestión
SERIE 101

**20
23**

Las siguientes páginas ofrecen una lista de técnicas de estiramiento, masajes y otros tratamientos o ejercicios que puede realizar en casa para aliviar o prevenir el dolor de manos y muñecas. Estas sugerencias no reemplazan la evaluación médica ni suponen la aprobación del producto. Consulte a su médico si es necesario.

Cómo utilizar Esta guía

Tabla de contenido:

SECCIÓN 1

Activación y
Ejercicios de movilización

SECCIÓN 2

Estiramientos

SECCIÓN 3

Gama libre de dolor
Ejercicios de movimiento

SECCIÓN 4

Ceremonias

SECCIÓN 5

Deslizamientos nerviosos

SECCIÓN 6

Síntoma
Gestión

SECCIÓN 7

Cuidado de manos y muñecas
En el trabajo y en casa

SECCIÓN 8

Productos y enlaces

Las siguientes páginas ofrecen una lista de ejercicios y técnicas de estiramiento, masajes y otros tratamientos que puede realizar en casa para aliviar o prevenir el dolor de codo. Estas sugerencias no reemplazan la evaluación médica ni suponen la aprobación del producto. Consulte a su médico si es necesario.

Preguntas a considerar:

1 ¿Se cayó sobre la mano o la muñeca? Si es así,

a. ¿Tiene su mano o muñeca hinchada de moderada a severamente?

b. ¿Ves un bulto o la muñeca parece torcida?

do. ¿Es doloroso al presionar un hueso?

Si respondió sí a 2 de estas 3 preguntas, OSSPT recomienda hacer una cita para que su médico le eche un vistazo antes de hacer cualquier ejercicio o estiramiento.

2 ¿Se lesionó la mano o se lastimó un dedo al practicar algún deporte?

a. ¿El dolor o la hinchazón están empeorando?

b. ¿Ha desarrollado estallidos o chasquidos con el movimiento?

Si respondió sí a estas preguntas, OSSPT recomienda hacer una cita para que su médico le eche un vistazo si no ve una gran mejoría en los síntomas en los próximos 2 a 3 días.

3 ¿Siente dolor o dificultad cuando intenta mover la muñeca, la mano, los dedos o el pulgar, pero no siente entumecimiento ni hormigueo? Si es así, puedes probar cualquiera de los ejercicios o estiramientos.

4 ¿Siente dolor y entumecimiento u hormigueo en la muñeca, la mano o los dedos? Asegúrese de consultar las secciones sobre deslizamiento nervioso.

5 ¿Tiene las articulaciones enrojecidas e hinchadas? ¿Tiene las manos rígidas por la mañana? Estos suelen ser síntomas de artritis. Todo lo que se incluye en esta guía debería ayudarle, pero es posible que desee hablar con su médico.

6 ¿Tiene antecedentes de gota? La gota puede afectar las articulaciones de la mano. La OSSPT recomienda concertar una cita con su médico para descartar esta posibilidad.

Dolor en la mano y la muñeca: Cualquier tipo

NOTA: Esto fue traducido del inglés, por lo que el acrónimo ya no es exacto.

POLICÍA



En las primeras 24 a 48 horas posteriores a una lesión en la mano o la muñeca, estos consejos ayudarán a disminuir cualquier tipo de dolor. En las secciones posteriores de esta guía se proporciona más información sobre cada una de estas técnicas.

Proteger

- Si es posible, evite las actividades que le resulten molestas. Ahora es el momento de trabajar de forma más inteligente, no más arduamente.
- Si siente un “bloqueo” o “parada” al mover la muñeca, la mano o los dedos de una determinada manera, evite ese movimiento.

Óptimo Cargando

- Moverse de manera que no cause dolor es la clave para mantener los músculos y las articulaciones sueltos.
- Es necesario realizar movimientos de baja intensidad, como ejercicios de rango de movimiento sin dolor, durante los primeros días.
- Cuando sea posible, es una buena idea trasladar a la otra mano las actividades laborales o los movimientos que causan dolor.

Hielo

- Aplique hielo en la muñeca o la mano durante 15 a 20 minutos para ayudar a disminuir el dolor. Deje que la temperatura de la piel vuelva a la normalidad antes de aplicar hielo nuevamente.

Compresión

- La compresión ayuda a disminuir la hinchazón y reducir el dolor.
- Una venda elástica, guantes de compresión o una manga de compresión pueden ayudar.

Elevación

- Las muñecas y las manos pueden beneficiarse de la elevación para reducir la hinchazón.
- Coloque la extremidad lesionada de tal manera que la muñeca y la mano estén por encima del nivel del corazón y relájese durante 15 a 20 minutos.

¡Se inteligente!

- Si tiene un dolor intenso o nota una deformidad en una articulación, busque atención médica en un centro de atención de urgencia dentro de las 24 horas.
- Si el dolor no disminuye o los síntomas empeoran después de 24 a 48 horas, comuníquese con su médico.

SECCIÓN UNO

Activación y Ejercicios de movilización

Los ejercicios de activación aumentan la circulación y ayudan a disminuir la tensión muscular.

Activación del hombro:

Una de las cosas más importantes que puede hacer para aliviar los problemas de muñeca o mano es mantener relajados los músculos de los hombros, la parte superior de la espalda y el pecho.

¿Por qué? Los principales vasos sanguíneos y nervios pasan por la zona de los hombros en su camino hacia las muñecas y las manos. A menudo, cuando estamos ocupados realizando tareas que implican agarrar, sujetar o escribir a máquina, mantenemos tensos los músculos alrededor de los hombros para brindar estabilidad a los brazos y las manos. Esta tensión disminuye la circulación y comprime los nervios y aumenta el dolor, el entumecimiento, el hormigueo y la fatiga muscular.

Los activadores de hombros son ejercicios que son lo opuesto a los estiramientos. El objetivo es mover los músculos y aumentar la circulación. Cualquier actividad que haga que los hombros se muevan es buena... piense en círculos con los hombros, encogimientos de hombros, hacer la espalda o el crol durante 10 a 30 segundos. O móvilcelos con el favorito de OSSPT: el MC Hammer.



Martillo MC

- Encoge rápidamente un hombro hacia arriba mientras mantienes el otro hombro abajo.
- Repita de 8 a 10 veces

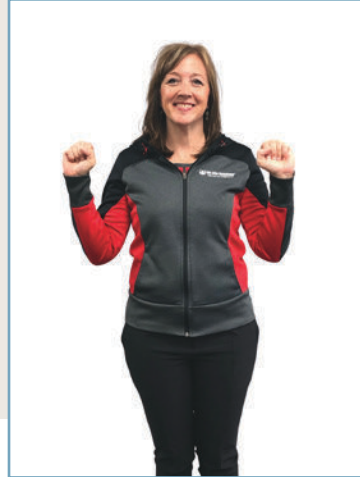
Activación de la muñeca:

Mueva las muñecas regularmente a lo largo del día para aumentar el flujo sanguíneo a las manos y reducir la hinchazón en el túnel carpiano. Algunos ejemplos de activaciones de las muñecas son: *YoRrollos de cuerda*, *figuras de ocho*, *agitadores de manos* y *ondas*.



Activación de los dedos:

Las activaciones de los dedos son particularmente buenas después de actividades que implican agarrar, torcer, vibrar o pellizcar, o movimientos repetitivos, como escribir.



Abridores de mano

- Comience juntando los omóplatos para abrir el pecho.
- Manos alternas de apertura y cierre
- Comience lentamente y acelere gradualmente el ritmo.
- No apriete los puños al cerrar.

Paseos con los dedos

- Apoye la mano sobre una superficie plana, con la palma hacia abajo y los dedos ligeramente separados.
- Comience levantando y moviendo el dedo índice hacia el pulgar.
- A continuación, levante y mueva el dedo medio hacia el pulgar.
- Mueva un dedo a la vez y continúe "caminando" lentamente con los dedos hacia el pulgar.
- Mantenga la muñeca y el pulgar quietos durante el ejercicio.
- Invierta la activación moviendo los dedos hacia el meñique.



SECCIÓN DOS

Estiramientos

Las actividades que ejercitan las muñecas y las manos (especialmente aquellas que requieren movimientos repetitivos o mantener posiciones incómodas) pueden tener un efecto de acortamiento y endurecimiento de los músculos que mueven las muñecas, los dedos y los pulgares. Los estiramientos ayudan a mantener los músculos relajados y reducen la compresión de los nervios y los vasos sanguíneos que puede provocar dolores. Los estiramientos deben mantenerse durante 20 a 30 segundos. **¡ALTO!** *Retroceda si siente dolor al estirarse.*

Muñeca:

Estiramiento de extensión de muñeca

- Mantenga el codo recto
- Señalar con el dedo hacia arriba
- Tire suavemente hacia atrás la palma de la mano.
- Se sentirá estiramiento en la parte inferior del antebrazo, manténgalo presionado.



Estiramiento de flexión de muñeca

- Mantenga el codo recto
- Señalar con el dedo hacia abajo
- Tire suavemente del dorso de la mano.
- Se sentirá estiramiento en el antebrazo y la muñeca, manténgalo presionado.



Mano:

Estiramiento lumbar

- Entrelazar suavemente dedos
- Juntar las palmas y los codos
- Se debe sentir el estiramiento en los dedos, mantener



Extensión de dedos:

- Siéntese con el brazo apoyado sobre una mesa, con la palma hacia abajo.
- Sujete su dedo entre el pulgar y el índice de la otra mano.
- Utilice la otra mano para levantar suavemente el dedo dolorido, doblando solo el nudillo y sosténgalo.
- NO levante objetos demasiado altos ni se estire hasta sentir dolor.



Pulgar:



Estiramiento del pulgar

hacia un lado, sostenga
la palma, sostenga

El mejor estiramiento general de las extremidades superiores:

Estiramiento de la extremidad superior

- Mantente erguido
- Lleva los brazos a los costados y ligeramente detrás del cuerpo.
- Tire los dedos hacia atrás y levante la barbilla.



SECCIÓN TERCERA

Gama libre de dolor

Ejercicios de movimiento

Los ejercicios de amplitud de movimiento ayudan a las articulaciones a mantener su flexibilidad mientras las lubrican y nutren. Realice un rango de movimiento sin dolor. **Si lo que estás haciendo te duele, ¡retírate!**

Movimientos de muñeca:

- Comience con movimientos pequeños y lentos, aumentando gradualmente el tamaño y la velocidad del movimiento.
- Intente moverse suavemente entre las diferentes posiciones que se muestran en las fotografías durante un máximo de un minuto a la vez.
- Los estallidos y crujidos están bien siempre y cuando no sean dolorosos.

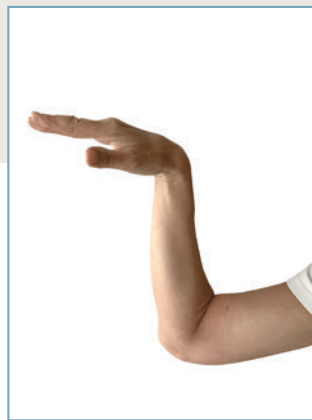
Posición inicial -

mano/muñeca en posición neutra



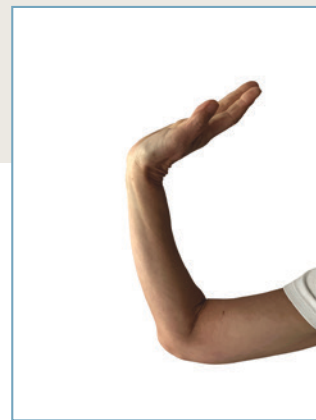
Flexión -

doblar la muñeca hacia adelante



Extensión -

doblar la muñeca hacia atrás



Movimientos de muñeca (continuación):

Desviación radial -

Doblar la mano hacia el lado del pulgar



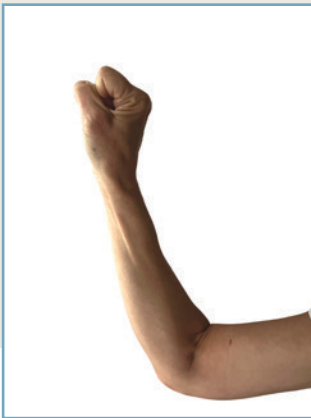
Desviación cubital -

Doblar la mano hacia el lado meñique



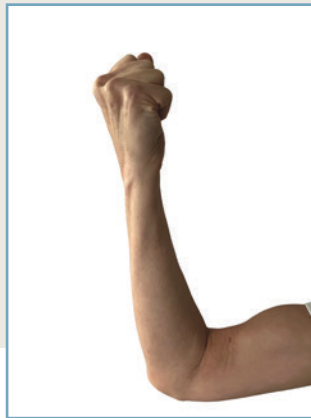
Pronación -

Girar la palma hacia el suelo



Supinación -

Girar la palma hacia el techo



CONSEJOS ÚTILES PARA UN RANGO DE MOVIMIENTO SIN DOLOR:

- **Agua tibia:** Si siente rigidez o bloqueo en las articulaciones, intente realizar ejercicios de amplitud de movimiento sin dolor con la muñeca o la mano en un lavabo o un recipiente con agua tibia. El calor ayudará a relajar los músculos y a disminuir el dolor para que pueda moverse mejor.
- **Cuenco de arroz:** Coloca una bolsa grande de arroz crudo en un bol y realiza ejercicios de amplitud de movimiento con la mano en el arroz. La sensación del arroz en las muñecas y las manos es relajante y, de hecho, proporciona un poco de entrenamiento de resistencia. Si la idea del bol de arroz te funciona, también puedes intentar guardar el arroz crudo en el frigorífico para obtener un efecto refrescante.

Movimientos de los dedos:

- Comience haciendo un puño flojo y luego abra/cierre los dedos.



Movimientos del pulgar:

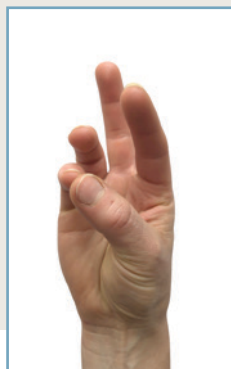
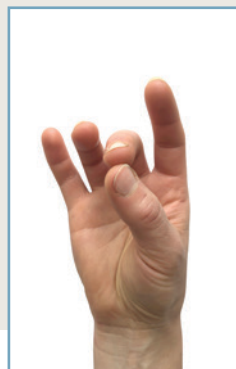
Flexión/extensión del pulgar -

Mueva el pulgar a través de la palma y hacia afuera.



Oposición del pulgar -

- Mueva el pulgar y los dedos juntos para tocar uno a la vez.
- Intente con el pulgar y los dedos rectos, luego intente con ellos redondeados en forma de "O".



SECCIÓN CUATRO

Ceremonias

Los ejercicios isométricos trabajan los músculos contra una resistencia sin moverlos. Son buenos para fortalecerlos y reducir el dolor.

Mantenga cada posición durante 5-8 segundos, 3-5 repeticiones, 3-5 veces al día.

Ejercicios isométricos de muñeca:



Extensión isométrica de muñeca

- Mantenga una mano con la palma hacia abajo sobre una mesa u otra superficie.
- Pon tu otra mano encima
- Intenta levantar la mano inferior, pero no permitas que se mueva.



Flexión isométrica de la muñeca

- Siga los mismos pasos que anteriormente, pero con la palma hacia arriba.

Ejercicios isométricos del pulgar:



Flexión isométrica del pulgar

- Cierre el puño sin apretar como se muestra en la imagen.
- Manteniendo el pulgar recto (sin permitir que se doble), presione hacia abajo el dedo y sosténgalo.

Ejercicios isométricos de los dedos:



Cúpula de dedo isométrica

- Coloque las puntas de los dedos juntas manteniendo la forma redondeada como en la imagen.
- Presione las yemas de los dedos juntas y manténgalas presionadas.

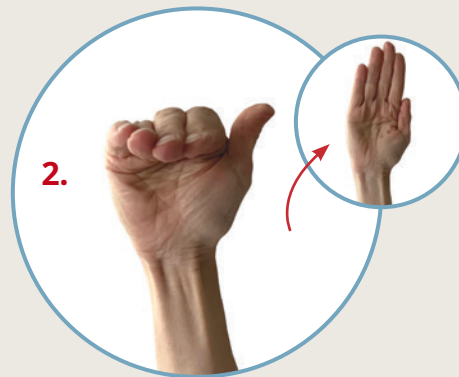
Deslizamiento del tendón:

Realice estas posiciones para ayudar a disminuir la rigidez de la mano. Repita el ejercicio de 3 a 5 veces.

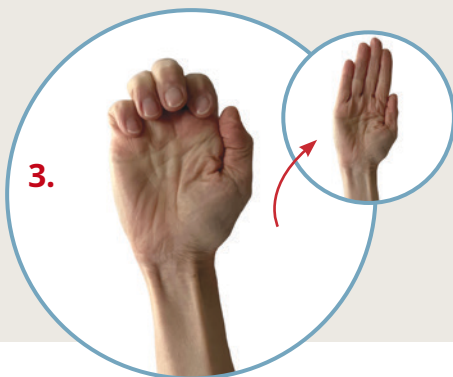
1. Comience con la muñeca y la mano en posición neutra de mano recta.
2. Mueva los dedos a la posición de mesa y vuelva a la posición de mano recta.
3. Pasar a la posición de puño de garra, volver a la posición de mano recta.
4. Pasar a la posición de puño completo, volver a la posición de mano recta
5. Pasar a la posición de puño recto, volver a la posición de mano recta



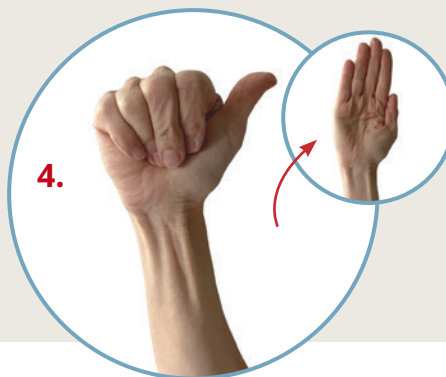
Mano recta



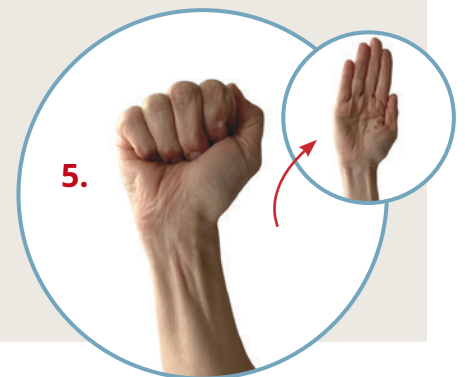
Tablero de mesa



Puño de garra



Puño completo



Puño recto

SECCIÓN QUINTA

Deslizamientos nerviosos

Si tiene entumecimiento u hormigueo en la mano o los dedos, los deslizamientos nerviosos pueden ser una técnica útil. **(NOTA: El deslizamiento del nervio esno estiramiento. ¡A los nervios no les gusta que los estiren!)**

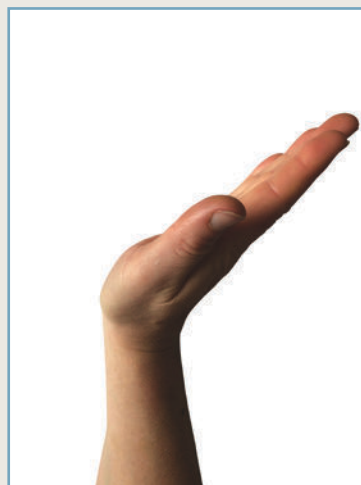
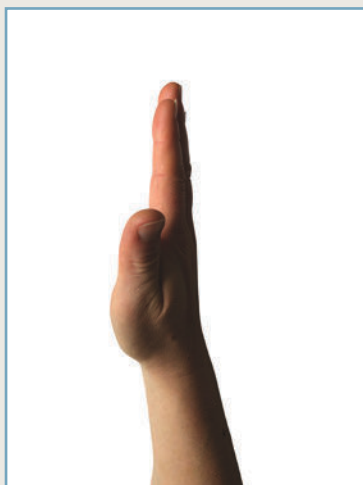
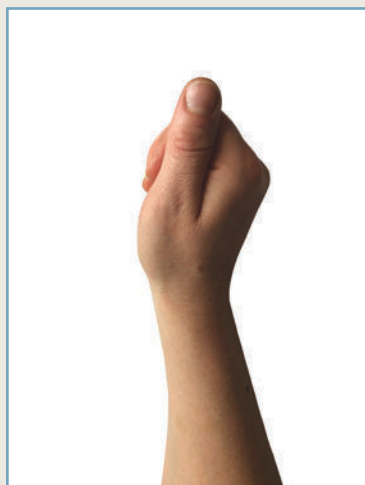
Nervio mediano, cubital y radial((ver mapa):

- Primero, observe la siguiente tabla para determinar qué nervio está causando sus síntomas.
- Cuando hayas decidido qué nervio te molesta más, ve a las diapositivas de nervios para esa área específica.
- Piensa en 'uso de hilo dental' el nervio – siga moviéndose suave y lentamente a través de las diferentes posiciones.
- No mantengas una posición por más de un segundo.
- Si sus síntomas se sienten más fuertes al deslizarse, reduzca la intensidad y/o el rango de movimiento.
- ¿Síntomas en más de una zona? Está bien realizar deslizamientos nerviosos en más de un nervio.



Deslizamientos del nervio mediano(bueno para el síndrome del túnel carpiano):

Mueva la mano lentamente entre las 5 posiciones que se muestran, comenzando con el puño relajado y terminando con un tirón suave del pulgar para estirarlo. Repita el ejercicio de 3 a 5 veces.

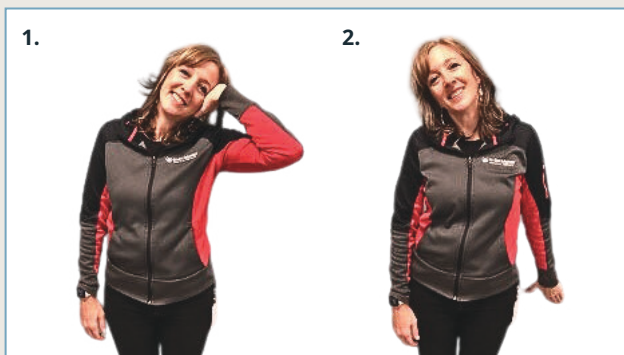


De pie Mediana Deslizamiento nervioso:



- Dobra un brazo hacia la parte superior del hombro doblando el brazo y la muñeca.
- Estire lentamente el codo hacia el costado del cuerpo.
- Cuando el codo esté recto, extiende la muñeca y abre los dedos para que apunten hacia el suelo.
- Muévete entre estas dos posiciones de manera suave y controlada.

De pie Cubital Deslizamiento nervioso:



- Dobra un brazo hacia arriba a la altura del codo con la palma hacia el costado de la cabeza y la cabeza inclinada hacia ese mismo hombro.
- Estire el brazo hacia el costado e incline la cabeza hacia el hombro opuesto.
- Repita de manera lenta y controlada.

De pie Radial Deslizamiento nervioso:



- Dobra el codo y la muñeca de modo que el brazo quede frente al pecho y los dedos apunten hacia el suelo.
- Estire lentamente el codo y mueva el brazo hacia el costado del cuerpo. Mantenga la muñeca doblada durante este movimiento.
- Regrese lentamente a la posición inicial y repita de manera controlada.

SECCIÓN SEIS

Síntoma Gestión

Tratamiento con hielo:

El hielo es una forma de disminuir el dolor y la hinchazón. Úselo para el PRIMERO Entre 24 y 48 horas después de la lesión, aplique hielo o una compresa fría en la zona afectada durante 15 a 20 minutos cada hora durante varias horas.

Las compresas de hielo pueden ser simples bolsas de cubitos de hielo del congelador (asegúrese de colocar una toalla fina o un trozo de tela entre la piel y la bolsa de hielo) o compresas más especializadas que se envuelven alrededor de la mano o la muñeca. Elija una compresa especializada si siente dolor con frecuencia. Amazon tiene muchas opciones diseñadas específicamente para muñecas, manos y dedos.

La aplicación de hielo es el momento perfecto para elevar la mano o la muñeca. Trate de colocar la mano por encima del nivel del corazón apoyándola sobre cojines. Después de aplicar el hielo, mueva suavemente la muñeca y los dedos en un rango de movimiento sin dolor durante 1 o 2 minutos para disminuir la rigidez.

A continuación se muestran algunas técnicas diferentes que puedes probar:

Masaje con hielo:

Frote un cubo de hielo directamente sobre la piel en la zona dolorida durante 1 a 5 minutos o hasta que la zona esté adormecida. Mantenga el cubo de hielo en movimiento.

Si te gusta la sensación de este masaje, puedes comprar un vaso especial (busca en Google “vaso de masaje con hielo”) o intenta llenar dos tercios de un vaso de papel pequeño con agua y congelarlo. Cuando estés listo para hacer el masaje, simplemente corta la parte superior del vaso de papel y deja una tira de vaso para usar como mango para masajearte la muñeca o la mano.



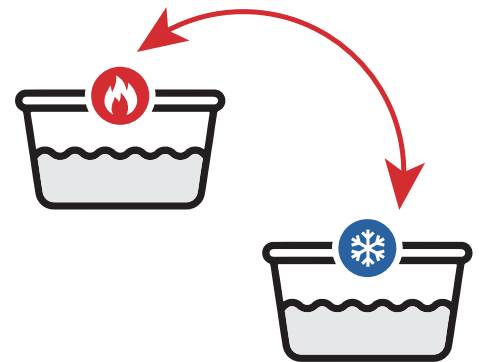
Baño de hielo:

Sumerja la mano y la muñeca en un recipiente con agua helada durante 2 a 20 minutos. La mayoría de las personas hacen que el baño de hielo sea demasiado frío. Lo mejor es lograr una temperatura objetivo constante para la terapia de frío de alrededor de 45 a 51 grados Fahrenheit.

El masaje con hielo o un baño de hielo son buenos para aliviar el dolor punzante que distrae.

Baño de contraste:

Esta es una técnica en la que alternas la colocación de tu mano/muñeca en un recipiente con agua fría durante 2 minutos y luego en agua tibia. **(NO caliente)** durante 2 minutos, luego de nuevo en agua fría, y así sucesivamente durante aproximadamente 16 a 20 minutos. Una vez al día es suficiente.



Tratamiento con calor:

El calor es bueno para disminuir la rigidez y el dolor de las articulaciones. Elija el calor DESPUÉS Las primeras 24 a 48 horas posteriores a la lesión. Relaja los músculos y aumenta la circulación para mejorar la curación y hace que los estiramientos y masajes sean más efectivos.

Las almohadillas térmicas pueden ser específicas para la muñeca o la mano, o simples como una bolsa de arroz o una almohadilla térmica genérica. Aplique la almohadilla térmica en el área de rigidez o dolor durante 15 a 20 minutos por hora según sea necesario.

Masaje:

Liberación de puntos gatillo

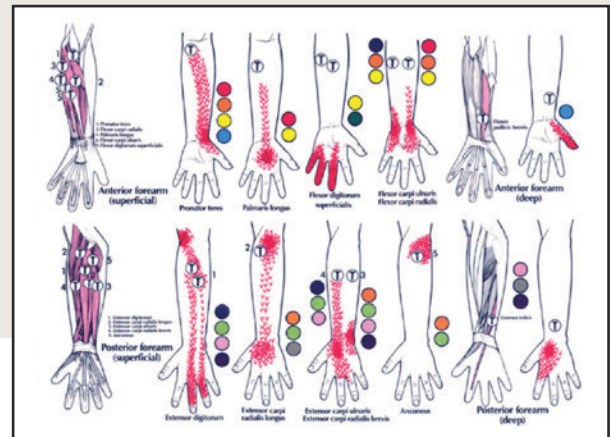
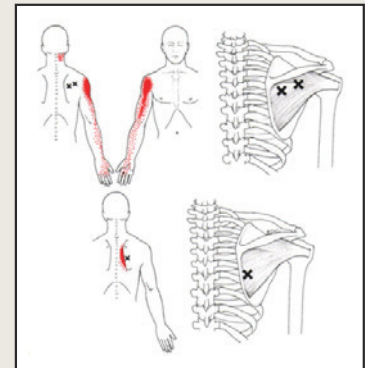
A menudo, el dolor de mano y muñeca es causado o empeorado por puntos gatillo (nudos) en los músculos de los hombros, la parte superior del brazo, el antebrazo o la mano. Estos puntos gatillo no solo causan dolor en el lugar donde están, sino que pueden transmitir dolor a diferentes áreas de la muñeca y la mano.

Es importante trabajar en aflojar y desensibilizar estos nudos para que el ejercicio y el estiramiento sean más efectivos.

Tómese unos minutos para revisar sus hombros, brazos y manos en busca de puntos doloridos, puntos gatillo o nudos musculares. Utilice el diagrama a continuación para ayudarlo a encontrar áreas que generalmente remiten dolor a la mano. El punto blanco o "x" marca el lugar donde comenzar a buscar puntos sensibles.

Trabaje sobre estos puntos usando los dedos, una pelota u otra herramienta durante 10 segundos a 2 minutos por punto dolorido, varias veces al día. Si usa una pelota, intente rodarla hacia arriba y hacia abajo, de lado a lado o comprima el punto dolorido durante 20 a 30 segundos.

Recuerda, ¡menos es más! Si trabajas demasiado los puntos doloridos, pueden irritarse más.



Herramientas/Técnicas:

Trabaje sobre estos puntos utilizando los dedos, una pelota u otra herramienta durante 10 segundos, 2 minutos por cada punto dolorido, varias veces al día. Si utiliza una pelota, intente rodarla hacia arriba y hacia abajo, de lado a lado o comprima el punto dolorido durante 20 a 30 segundos.

Recuerda, ¡menos es más! Si trabajas demasiado los puntos doloridos, pueden irritarse más.



SECCIÓN SIETE

Cuidado de manos y muñecas en el trabajo y en casa

1. ¿Haces los mismos movimientos con las manos/muñecas una y otra vez en el trabajo o en casa?

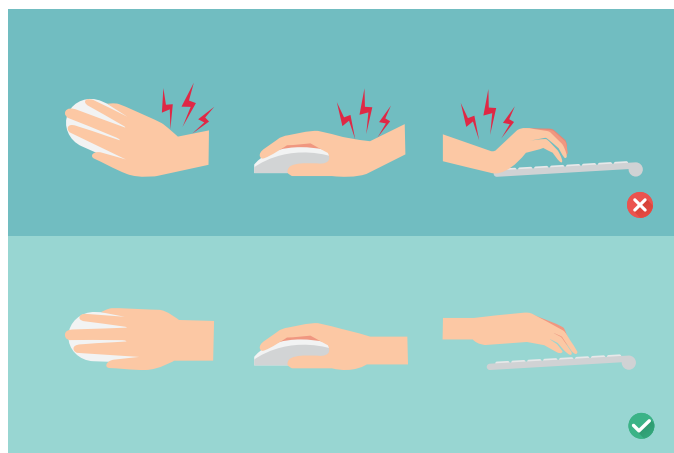
Problema: Hacer los mismos movimientos una y otra vez puede causar dolor, hinchazón, entumecimiento u hormigueo.

Primer paso: Observa cuáles de tus actividades diarias aumentan el dolor en la mano o la muñeca: ¿utilizar una computadora? ¿Mecanizar una pieza? ¿Hacer jardinería?

SOLUCIONES: Tómese más descansos, utilice mejores herramientas o herramientas eléctricas, cambie de mano, cambie su técnica. Si sus pasatiempos le están causando dolor, consulte este sitio para obtener muchos consejos excelentes:



<https://ehs.unc.edu/seguridad-en-el-trabajo/ergonomia/externo/>



2. ¿Sus muñecas se doblan con frecuencia durante el día o la noche?

Problema: Mantener las muñecas en una posición doblada ejerce presión sobre los nervios que van a la mano/los dedos y disminuye el flujo sanguíneo a los músculos que van entre la mano y el codo.

Primer paso: Observa si doblas mucho las muñecas en el trabajo, en casa, haciendo deporte o cuando duermes.

SOLUCIONES: Practique mantener las muñecas en una posición neutra, use una muñequera durante la noche y use una muñequera durante el día.

3. ¿Tienes que agarrar o sujetar objetos con mucha fuerza?

Problema: Agarrar demasiado o agarrar cosas con demasiada fuerza no es bueno para los músculos ni los nervios de la mano.

Primer paso: ¿Te das cuenta cuando estás agarrando demasiado, ya sea tu teléfono, volantes, herramientas, equipo deportivo o herramientas de manualidades?

SOLUCIONES: Intente usar un agarre más suelto y cambie su agarre con frecuencia; no sostenga objetos.

De la misma manera durante largos períodos de tiempo. Si no puedes hacer eso:

- Cambie el tamaño del mango de las herramientas y el equipo deportivo: en general, los mangos más grandes reducen la presión en las manos.
- Utilice herramientas que reduzcan la necesidad de sujetar con fuerza, como abrelatas eléctricos o herramientas para abrir frascos.
- Agregue fricción usando un paño de agarre, cinta de cocodrilo alrededor de las yemas de los dedos o guantes.
- Agregue material de amortiguación a las manijas para acolcharlas.
- Consulte 'Productos útiles' para obtener más ideas o busque 'productos manuales ergonómicos' en Amazon

4. ¿Tus herramientas están empeorando las cosas?

Problema: Las herramientas eléctricas que tienen cables cortos, herramientas que vibran, herramientas que requieren un agarre firme o mucha presión hacia abajo, herramientas que no son del tamaño adecuado para su mano, herramientas que requieren mantener presionado un gatillo o herramientas que dan patadas, todas crean problemas para sus manos, muñecas y brazos.

Primer paso: Presta atención a las herramientas que utilizas. Utiliza la herramienta adecuada para el trabajo y la herramienta adecuada para el usuario, NO la primera herramienta que esté más cerca o que "funcione" mejor o que hayas heredado de tu abuelo.

SOLUCIONES: Algunas pautas básicas sobre herramientas:

- Doble la herramienta, no la muñeca. Utilice herramientas con mangos en ángulo o doblados cuando sea apropiado.
- Utilice herramientas eléctricas en lugar de herramientas manuales para actividades que requieran torsión de la muñeca o fuerza excesiva de la mano.
- Evite los gatillos para el pulgar. En general, utilice gatillos para 2 o 3 dedos para herramientas eléctricas.
- Elija herramientas con mangos que tengan fricción adicional, como goma comprimible o espuma de celda cerrada.

¿Quieres saber más? Consulta:



<https://www.ehstoday.com/health/article/21908634/pautas-ergonomicas-para-seleccionar-herramientas-manuales-y-elctricas>



<https://www.ccohs.ca/oshanswers/ergonomia/herramientas-manuales/diseño-de-herramientas.html>

5. ¿Está usted tomando descansos frecuentes durante el día?

Problema: No tomar descansos provoca fatiga muscular, acortamiento muscular, compresión de nervios y vasos sanguíneos.

Primer paso: Lea la 'Sección de Activación' en esta guía.

SOLUCIONES: Configura un temporizador en tu teléfono o reloj para recordarte que debes tomarte un descanso. No te quedes en tu puesto de trabajo cuando tengas la oportunidad de tomarte un descanso, levántate y ve a otro lugar. Vincula tus descansos con otro hábito, como tomar una taza de café o beber agua.

6. ¿Su configuración de trabajo le conviene?

Problema: Si su estación de trabajo no tiene el tamaño adecuado para usted, podría estar provocando una mala postura, aumentando la fuerza en las articulaciones, creando compresión o tensando los músculos.

Primer paso: Observa si te sientes mejor cuando no estás en el trabajo los fines de semana o los días festivos. Si es así, podría deberse a tu configuración laboral.

SOLUCIONES: Pregúntele a su terapeuta OSSPT para asegurarse de que su entorno de trabajo sea adecuado para usted.

SECCIÓN OCHO

Productos y enlaces

Otros enlaces útiles:

Productos:

- Bolsas de hielo en gel para dedos y articulaciones individuales: amzn.to/3jovY89
- Herramientas para masaje de dedos: amzn.to/35VSGBu
- Pinzas para la punta de los dedos: amzn.to/3DXvbEM
- Paños de agarre de goma: amzn.to/3rdHnMG
- Teclado ajustable: www.goldtouch.com
- Teclado natural de Microsoft: www.microsoft.com/accessories/en-us/products/keyboards/natural-ergonomickeyboard-4000/b2m-00012
- Logitech Trackman 570 (ratón ergonómico): www.logitech.com/es-es/producto/trackball-inalámbrico-m570
- Manoplas terapéuticas Voligo: amzn.to/3GjbtPW

Sitios web de productos:

- **Amazonas:**
Busque 'Herramientas para la artritis en las manos' para encontrar una selección de productos que funcionan bien para manos doloridas o artríticas.
www.amazon.com
- **Marcas de Fiskars:**
Herramientas manuales para distintos usos (manualidades, jardinería y trabajos de oficina). Busque los productos "Easy Action", recomendados por la Arthritis Foundation. www.fiskars.com
- **Marcas OXO:**
Productos de consumo diseñados para hacer más fácil la vida cotidiana, incluidos los Línea de herramientas y artículos para el hogar OXO Good Grips.
www.oxo.com

Interés general



- **¿La carpintería es tu pasatiempo?**
Aquí hay algunos buenos trucos de carpintería para manos doloridas: <https://woodworkweb.com/woodworking-videos-1/general-woodworking-videos/759-carpinteria-con-discapacidades-en-las-manos-o-los-brazos.html>
- **¿Crees que tienes artritis en la mano?** Busque 'mano muñeca' en la Fundación para la Artritis: www.arthritis.org

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: Los detalles sobre estos enlaces y productos se proporcionan únicamente con fines informativos. OSSPT no tiene ninguna relación, financiera o de otro tipo, con ningún producto o entidad asociada con estos enlaces. OSSPT no recomienda estos productos específicos por sobre otros productos similares en el mercado. Es posible que sea necesario copiar y pegar los enlaces en un navegador. Los enlaces eran correctos al momento de la publicación de los derechos de autor, pero pueden haber cambiado o reubicado desde entonces.

Tirantes y soportes:

El uso de una férula/abrazadera o una muñequera/soporte/manga puede ayudar a disminuir el dolor en las manos, las muñecas e incluso los codos.

Parte del cuerpo	Tipo de aparato ortopédico	Nivel de Apoyo	Beneficios	Uso recomendado
Muñeca	Soporte/Envoltura Ejemplo: Ergodyne <small>Envoltura de muñeca</small> Ejemplo: Brace Lab Muñequera Push Care	Moderado	Proporciona un recordatorio para evitar que la muñeca se doble demasiado, pero hace que la actividad diaria sea más fácil que una férula.	Úselo según sea necesario durante el día ¡Asegúrate de que no esté demasiado apretado!
Muñeca/ Codo	Manga de compresión Ejemplo: Compresión del codo con levantamiento nórdico Manga Ejemplo: TOFLY Muñeca y soporte para el pulgar Manga Ejemplo: Incrediwear Manga de codo Ejemplo: Incrediwear Manga de muñeca	Bajo a Moderado	Mejora el flujo sanguíneo, disminuye la hinchazón, mantiene las articulaciones calientes, disminuye el dolor	Úselo según sea necesario durante el día o la noche. A muchas personas les gusta usar una manga durante el día y una férula o aparato ortopédico durante la noche. Retirar al menos cada 8 horas para dar exposición a la piel al aire.
Pulgar	Férula articular CMC Ejemplo: Comodidad Pulgar frío CMC Tirante de restricción	Moderado <small>Demasiado alto</small>	Protege la articulación del pulgar, ayuda a evitar que el pulgar se doble pero permite un mayor uso de la mano y los dedos.	Se puede usar durante el día o la noche.
Mano	Guantes de compresión Ejemplo: IMAK Artritis por compresión Guantes Ejemplo: IMAK <small>Guantes inteligentes</small> Ejemplo: Incrediwear Circulación sin dedos Guantes	Bajo a Moderado	Mejora el flujo sanguíneo, disminuye la hinchazón, mantiene las articulaciones calientes y disminuye el dolor.	Úselo según sea necesario durante el día o la noche. Retirar al menos cada 8 horas para dar exposición a la piel al aire.
Dedos	Mangas para los dedos Ejemplo: Fents <small>Manga para el dedo</small>	Bajo/Ligero	Proporciona compresión y calor en las articulaciones para disminuir el dolor.	Úselo según sea necesario

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: Los detalles sobre estos enlaces y productos se proporcionan únicamente con fines informativos. OSSPT no tiene ninguna relación, financiera o de otro tipo, con ningún producto o entidad asociada con estos enlaces. OSSPT no recomienda estos productos específicos por sobre otros productos similares en el mercado. Es posible que sea necesario copiar y pegar los enlaces en un navegador. Los enlaces eran correctos al momento de la publicación de los derechos de autor, pero pueden haber cambiado o reubicado desde entonces.



¿La lesión musculoesquelética te está agobiando? On-Site Solutions Physical Therapy está aquí para ayudar. Además de nuestra serie de guías de autogestión, tenemos varias formas de ayudarte a trabajar de manera más inteligente, no más arduamente. Nuestros fisioterapeutas expertos comprenden cómo el lugar de trabajo puede afectar el cuerpo y tienen experiencia en el tratamiento de lesiones por esguince. Se ha demostrado que los servicios de OSSPT, que incluyen prevención, clasificación y manejo de lesiones en el lugar de trabajo, capacitación en mecánica corporal, evaluación y educación ergonómica, reducen las tasas de lesiones. Nuestro sitio web, canales de redes sociales y bibliotecas de videos brindan recursos y asistencia adicionales. Comuníquese con nosotros hoy para obtener más información sobre cómo podemos ayudarte.

CONTÁCTENOS:

Soluciones de fisioterapia in situ

6828 carril de cicuta
Arboleda de arce MN 55369

PAG:(866) 763-6561

MI:info@onsitesolutionspt.com

SolucionesOnSitePT.com

Información de la empresa

Nombre registrado:Soluciones de fisioterapia in situ
Nombre de usuario:Soluciones de fisioterapia in situ
Año de constitución:2008
Estado de constitución:Minnesota

Tipo de corporación:Sociedad de responsabilidad limitada

Número DUNS:015623043
NAICS:621340, 541690, 611430

Certificaciones:WBENC-WBE2001298

Títulos típicos de compradores:Seguridad/Riesgo, Recursos Humanos

SÍGANOS

