

Prevención

En las actividades cotidianas y laborales

Si requiere pasar muchas horas frente al teclado, mantenga las muñecas en una posición neutral y relajada, use teclado ergonómico y un soporte de gel para el mouse. Disminuya la fuerza a la hora de teclear o de escribir a mano. Si realiza movimientos repetitivos con sus manos como por ejemplo escribir, tocar la guitarra o usar un taladro manual, debe hacer pausas cada 15 minutos y mover los dedos para mejorar el flujo sanguíneo.^{1,3}



Fortalezca la musculatura de las manos

Mover las manos y las muñecas puede ayudar a mantener los ligamentos y tendones flexibles y aumentar la función del líquido sinovial. Pruebe hacer ejercicios regulares de la mano para fortalecer los músculos y aliviar la rigidez y el dolor: extender y estirar los dedos, tocarlos entre sí, etc. puede ayudarle a mantener los dedos más flexibles.¹



Mantenga las manos calientes

Mantener las manos calientes puede ayudar con el dolor y la rigidez, sobre todo en pacientes con artritis, osteoartritis o túnel del carpo. Considere usar guantes sin dedos o mantenga calentadores cerca, especialmente en invierno.³



Al levantar peso

Para levantar un peso, hágalo con la palma de las manos y la base de los dedos para aumentar la superficie de agarre y disminuir la fatiga.²



Seleccione el ejercicio adecuado

Cambiar la forma de llevar a cabo sus actividades diarias puede aliviar el estrés en las manos y las muñecas. Si por ejemplo, practica yoga, puede modificar las posiciones para evitar ejercer más peso del que resisten sus muñecas.²



Proteja sus articulaciones

Si usted sufre de artritis, osteoartritis, tendinitis, túnel del carpo u otra lesión en la muñeca o en la mano, es recomendable que utilice protectores de muñeca para realizar cierto tipo de actividades y ejercicios. Si hace alguna actividad de forma repetida, por ejemplo tipear en la computadora, también puede utilizar muñequeras, especialmente durante las noches.^{2,3}





Haga un puño con la mano afectada y coloque la otra palma sobre los nudillos. Trate de doblar hacia atrás la muñeca, utilizando como resistencia la mano en la parte superior.⁶



Con el brazo estirado, flexione la muñeca hacia delante, y con los dedos hacia abajo. Utilice la otra mano para aplicar algo de presión. Cambie de mano. Realice el ejercicio varias veces al día.⁴



1 x 3

Con las manos juntas, separe los dedos lo más lejos posible, abriendo las palmas pero manteniendo los dedos juntos. Repita varias veces al día.⁴



1 x 10



Agite las manos como si acabara de lavarlas y las estuviera secando con el aire. Realice el ejercicio por un minuto o dos cada hora.⁴



1 x 5



Sentado, levante los brazos sobre su cabeza y, con las palmas juntas, entrelace los dedos. Gire las palmas hasta que queden en dirección al techo.⁶

Elongación



Con la mano abierta, doble su pulgar hacia abajo en dirección a su palma y espere unos segundos, luego enderézelo hacia arriba. Repita con cada dedo de la mano y haga lo mismo con la otra mano.⁵

Ejercicios

Fortalecimiento

Rango de movimiento



1 x 10

Sentado, coloque las palmas hacia arriba por debajo de una mesa y presione hacia arriba con fuerza.⁶



Apriete una pelota de tenis o una bola de estrés firmemente. Ejercite ambas manos.⁶



Apoye la mano sobre una mesa, con la palma hacia abajo. Comenzando con el pulgar, levante cada dedo lentamente de la mesa, uno a la vez. Sostenga por un segundo o dos, y luego bájelo. Haga el mismo ejercicio con la otra mano.⁵



Curve todos los dedos de la mano hasta que se toquen formando una "O". Mantenga durante unos segundos. Enderece los dedos de nuevo. Repita este ejercicio varias veces al día con cada mano.⁵

= mantener la posición
3 x 15 = 3 series de 15 repeticiones.



Compresas (hielo envuelto en una toalla) durante 20 minutos, 5 veces al día^{3,8,9}



Si el dolor es intenso, interrumpa el ejercicio. Luego de unos días, incremente gradualmente la actividad.

Tratamiento farmacológico

- Antiinflamatorios no esteroides (AINE), como el ibuprofeno >>> reducen el dolor y la inflamación.
- Corticosteroides >>> disminuyen la inflamación y se utilizan si no hay mejoría con los AINE.
- Antidepresivos >>> producen alivio si el dolor es secundario a la compresión de un nervio.
- Opioides >>> producen alivio a corto plazo y causan gran cantidad de efectos adversos.
- Relajantes musculares >>> no está comprobada su eficacia para disminuir los espasmos musculares.

Referencias
1. Healthline. Tips for Preventing Arthritis in the Hands [Publicado el 8 de mayo de 2017; consultado el 09 de agosto de 2017]. Disponible en: www.healthline.com/health/osteoarthritis/preventing-arthritis-in-the-hands#5
2. Mayo Clinic Staff. Wrist pain [Publicado el 25 de octubre de 2014; Consultado el 9 de agosto de 2017]. Disponible en: www.mayoclinic.org/diseases-conditions/wrist-pain/basics/prevention/con-20031860
3. Healthline. Home Remedies for Carpal Tunnel Relief [Publicado el 27 de mayo de 2016; consultado el 10 de agosto de 2017]. Disponible en: www.healthline.com/health/home-remedies-for-carpal-tunnel#overview1

4. Healthline. Exercises for Treating Carpal Tunnel [Publicado el 29 de agosto de 2016; consultado el 10 de agosto de 2017]. Disponible en: www.healthline.com/health/carpal-tunnel-wrist-exercises#outlook5
5. Healthline. 7 Hand Exercises to Ease Arthritis Pain [Publicado el 29 de junio de 2016; consultado el 10 de agosto de 2017]. Disponible en: www.healthline.com/health/osteoarthritis/arthritis-hand-exercises#overview1
6. Healthline. Stretches for Wrists and Hands [Publicado el 26 de abril de 2017; consultado el 10 de agosto de 2017]. Disponible en: www.healthline.com/health/chronic-pain/wrist-and-hand-stretches#overview1
7. Virtual Sports Injury Clinic. Carpal Tunnel Syndrome Exercises. [Consultado el 10 de

agosto de 2017]. Disponible en: www.sportsinjuryclinic.net/sport-injuries/wrist-pain/carpal-tunnel-syndrome/exercises-carpal-tunnel-syndrome
8. WebMD WebMD Medical Reference. What Are the Treatments for Carpal Tunnel Syndrome? [Publicado el 25 de mayo de 2017; consultado el 9 de agosto de 2017]. Disponible en: www.webmd.com/pain-management/carpal-tunnel/treat-carpal-tunnel-syndrome#2
9. WebMD Medical Reference. An Overview of Hand Osteoarthritis [Publicado el 12 de junio de 2017; consultado el 9 de agosto de 2017]. Disponible en: www.webmd.com/osteoarthritis/hand-osteoarthritis-degenerative-arthritis-of-the-hand#2