

1. BAÑOS DE GENGIBRE
2. EJERCICIOS
3. AUTOMOVILIZACIÓN
4. AUTOMASAJE

1. BANOS DE GENGIBRE

Para realizar estos baños utilizaremos jengibre seco en polvo de venta en dietéticas, o bien jengibre fresco rallado de venta en fruterías.

Basta con llenar un recipiente con agua bien caliente pero que no queme, le añadimos el jengibre, tres cucharadas colmadas, que el agua quede bien turbia.

Después introducimos la mano y durante 15 minutos o hasta que el agua se enfríe. Podemos aprovechar este tiempo para movilizar o masajear la articulación.

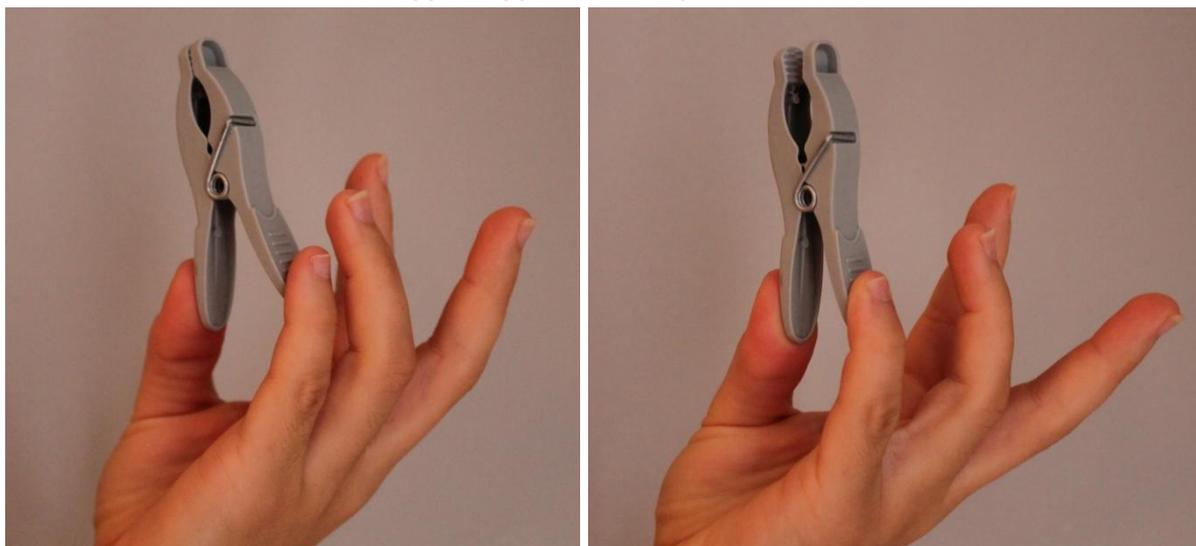


2. EJERCICIOS

1. CON PINZA

Consiste en coger una pinza de la ropa con el pulgar y el dedo en el cual está la capsulitis e intentar abrirla. Lo normal es que las primeras veces no se consiga abrir bien por dolor si es una capsulitis muy aguda o bien por falta de fuerza si es una capsulitis crónica. La norma será no sentir dolor, por tanto el ejercicio será progresivo, las primeras veces será suficiente con apretar la pinza hasta que aparezca la molestia aunque esta no se abra. A medida que aumente la resistencia en el dedo tendremos suficiente fuerza para conseguir abrir la pinza.

AUTO TRATAMIENTO DE LA CAPSULITIS
EN LOS DEDOS DE LA MANO



IMPORTANTE!!! NO SENTIR DOLOR!!!

IMPORTANTE!!! MANTENER TODAS LAS ARTICULACIONES EN FLEXIÓN DURANTE EL EJERCICIO, NO DEJAR QUE SE COLOQUEN EN EXTENSIÓN

2. CON GOMA

1. EXTENSIÓN

Colocamos una goma de pelo en de manera que abrace el pulgar y el dedo en el cual está la capsulitis, dándole una doble vuelta para que haga más resistencia. El ejercicio consiste en separar el pulgar del dedo, es decir el movimiento inverso a la pinza. Nuevamente se nos puede limitar el ejercicio la falta de fuerza si es un caso crónico o el dolor si es muy agudo. Siempre nos quedaremos por debajo del dolor aunque en los primeros ejercicios apenas consigamos separar los dedos. A medida que cojamos resistencia podremos aumentar el margen de movimiento.



2. ABERTURA

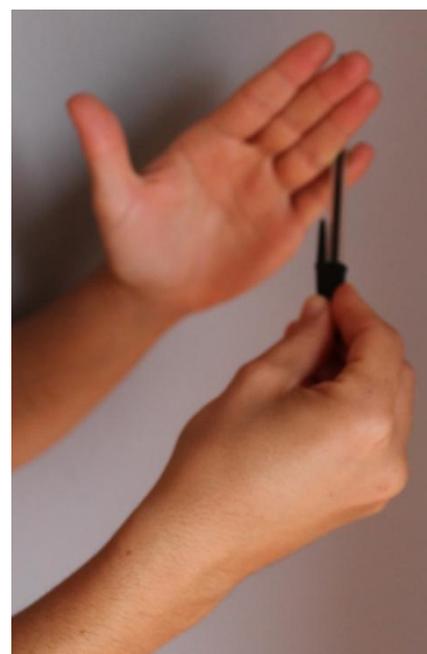
Colocamos la goma de manera que abrace el dedo en el cual tenemos la capsulitis al dedo de al lado también con una doble vuelta para que haga más resistencia. . En este caso existen dos posiciones en las cuales se pueden practicar el ejercicio, una por encima de la articulación y otra por debajo. El ejercicio consiste en intentar separar los dedos siempre sin llegar a sentir dolor.



3. CON LÁPIZ

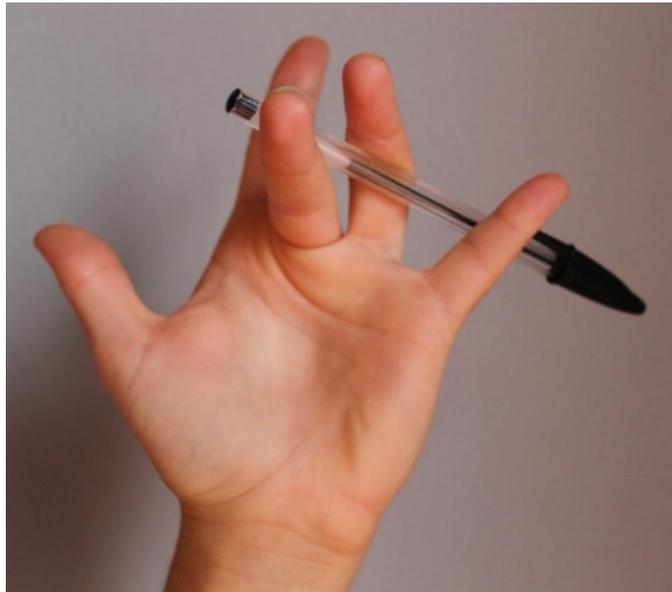
1. CIERRE

Colocamos el lápiz entre el dedo en el cual tenemos la capsulitis y el dedo de al lado y lo presionamos fuertemente sin llegar a sentir dolor. Con la otra mano estiramos de uno de los extremos del lápiz intentando arrancarlo mientras que con la presión de los dos dedos intentamos evitar que el lápiz se escape, lo normal es que se deslice y acabe escapándose. Nuevamente en este ejercicio encontramos dos posiciones para trabajar, una por encima y otra por debajo de la articulación.



2. ROTACIÓN

Este ejercicio consiste en rotar el lápiz desplazándolo entre los dedos sin utilizar el pulgar. Se debe hacer hacia ambos sentidos



3. AUTOMOVILIZACIÓN

1. EXTENSIÓN

Nos ayudaremos del pulgar y el índice para hacer un par de fuerza y forzar la articulación en extensión empujando con el pulgar hacia arriba y con el índice hacia abajo.

IMPORTANTE!!! LOS DEDOS DEBEN ESTAR SOBRE LAS ARTICULACIONES SOBRE TODO EL PULGAR NO DEBE ESTAR SOBRE LA PUNTA DEL DEDO!!!



2. FLEXIÓN

Nos ayudamos del pulgar y el índice de la otra mano para hacer una pinza que nos ayude a forzar la flexión de la articulación.



3. ROTACIÓN

Utilizamos el pulgar e índice de la otra mano en forma de pinza para aplicar movimientos de rotación sobre el dedo. Este ejercicio junto con el de inclinación puede ser el más doloroso y lesivo para la articulación, es frecuente escuchar crujidos mientras se realiza, por tanto es de vital importancia realizarlo suavemente y sin producir dolor.

4. INCLINACIÓN

Abrazamos la punta del dedo con el puño y aplicamos pequeños movimientos de inclinación. Este ejercicio actúa directamente sobre los ligamentos de la articulación por ello es el ejercicio más doloroso junto con el de rotación, frecuentemente se escuchan crujidos al realizarlo, por ello es importante hacerlo suavemente y sin provocar dolor.

4. AUTOMASAJELOS LIGAMENTOS

1. LIGAMENTOS

Para masajear los ligamentos nos serviremos de las yemas del pulgar e índice situadas a lado y lado de la articulación. Presionamos con ambos dedos hasta obtener un nivel de presión que nos permita movilizar el ligamento que se encuentra debajo pero que a la vez no nos provoque dolor. Una vez obtenida la presión correcta movemos los dedos adelante y atrás de manera simultánea o de manera alternativa, la que nos sea más cómoda.



2. CAPSULA

Para masajear la cápsula abrazamos el dedo con el puño colocando la yema del pulgar sobre la cápsula y el índice en el lado opuesto para realizar una contra fuerza. Seguidamente buscamos un nivel de presión que nos sea cómodo y no provoque dolor. El masaje consiste en hacer círculos con la yema del pulgar

5. HIELO

El hielo nos servirá como un seguro por si nos hemos pasado haciendo ejercicios, la aplicación local de hielo nos ayudará a prevenir que se nos inflame.

La aplicación de hielo enlentece el metabolismo y reduce el aporte sanguíneo, por tanto las aplicaciones regulares de hielo no nos ayudarán en el proceso de recuperación si no que lo retrasará.

El hielo debe aplicarse cuando la articulación esta inflada, caliente y duele; o bien cuando creemos que nos hemos pasado con los ejercicios.

La aplicación será de 10-15 minutos y nunca directamente, siempre hay que proteger la piel con un pañuelo o toalla fina.