

# Qué es ? La Artrosis de Mano

Es una degeneración del cartílago de las articulaciones de las manos, benigna, aunque puede producir dolor, dificultad para mover los dedos y deformidad. Suele presentarse en personas de ambos sexos aunque tiene un marcado predominio en mujeres. Suele comenzar a la edad de 40-50 años, aunque hay casos de comienzo más tardío. Las articulaciones que se afectan con más frecuencia son (figura 1):

- Articulación trapecio-metacarpiana: círculo azul claro.
- Articulación metacarpofalángica: círculo azul oscuro.
- Articulación interfalángica proximal: círculo verde claro.
- Articulación interfalángica distal: círculo verde oscuro.

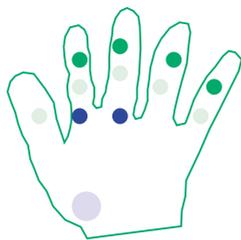


Figura 1

## ¿PORQUÉ SE PRODUCE?

En general, podemos decir que la artrosis es debida al paso de los años, con el consiguiente "desgaste" de las articulaciones. Sin embargo, en la artrosis de las articulaciones interfalángicas distales de los dedos no siempre es así, siendo habitual encontrar un componente hereditario ("mi madre y mi abuela también tenían las manos así"). Además de dicho componente hereditario, cualquier articulación que haya sufrido una fractura ó inflamación persistente, puede desarrollar artrosis a edades tempranas. El caso particular de la artrosis de articulaciones de los nudillos (metacarpofalángicas), suele darse en personas que han ejercido trabajos manuales.

## ¿QUÉ ES LO QUE SE LESIONA?

En la artrosis se lesionan las articulaciones. Los huesos tienen a este nivel, una capa que se llama cartílago, que los protege. Además, alrededor de la articulación existen gran cantidad de ligamentos, tendones, músculos y una cápsula que le da estabilidad y "fuerza". En la artrosis se degenera este cartílago, lesionándose además el hueso que hay debajo, lo que somete a la cápsula articular, ligamentos, tendones y músculos de alrededor a unas tensiones, que dan lugar a dolor, deformidad y contracturas musculares.

## ¿QUÉ ES LO QUE SIENTE EL PACIENTE?

En la mayor parte de los casos, el síntoma inicial suele ser el dolor en las articulaciones afectadas. Este dolor, en principio, mejora con el reposo, y aumenta con el inicio del movimiento, sobre todo después de un periodo de inactividad; una vez que estamos en movimiento ("una vez que se calienta") mejora el dolor, pero que si la actividad es prolongada puede empezar a doler de nuevo. Normalmente, no suele doler por la noche, salvo que haya un brote de inflamación o que la artrosis sea muy avanzada.

El paciente va a sentir rigidez en las manos, después del reposo prolongado, pero no suele ser mayor de 15-30 minutos ("rigidez por la mañana al levantarse").

Por último, debido a la destrucción del hueso, las alteraciones de los ligamentos, tendones y cápsula articular, y a la contractura muscular se produce una deformi-

dad, que muchas veces hace imposible realizar movimientos que antes sí hacíamos con esos dedos de la mano.

## ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

En primer lugar, usted como paciente acudiría al médico contando el dolor, con ó sin inflamación articular, además de rigidez y limitación de la movilidad. El médico, al examinarle, observará :

- 1) aumento del dolor a la presión ó a la movilización de la zona afectada,
- 2) "crujidos" al mover la articulación, aunque éstos a veces se oyen en articulaciones "normales",
- 3) deformidad, en casos avanzados
- 4) puede haber inflamación.

Entonces su médico le realizará unas radiografías de las manos, en las cuales se verá:

- 1) disminución del espacio que existe entre hueso y hueso
- 2) quistes y "picos" de hueso malformado

Si le realiza análisis de sangre y orina serán normales, incluyendo la "velocidad", la cual a veces puede estar un poco elevada.

## ¿QUÉ TIPO DE ARTROSIS DE MANOS TIENE USTED?

Es frecuente que en una misma persona se den varias de las que vamos a ver a continuación.

### Artrosis de las interfalángicas distales (figura 2)

Ya se hablaba de ella en libros de Medicina de hace 200 años.

Es conocida como, nódulos de Heberden.

Suele ocurrir en mujeres de mediana edad, que comienzan a sentir molestias en un dedo y, de forma lenta, la articulación se va engrosando y deformando. Esto mismo ocurre en los demás dedos de ambas manos, aunque no siempre se extiende a todos los dedos.

Sobre todo al inicio, puede haber inflamación de la zona. Al final, lo que queda es una articulación "abultada y un poco desviada", y en ocasiones, unos pequeños quistes duros encima de ellas.



Figura 2

### Artrosis de interfalángicas proximales (figura 3)

Es menos frecuente que la anterior, y también suele ocurrir en mujeres de mediana edad. Se la conoce como nódulos de Bouchard.

Al igual que ocurre en los nódulos de Heberden, va a ir produciendo inflamación y deformidad en varios dedos de las manos, aunque aquí el dolor, la inflamación y la destrucción de la articulación suele ser mayor. En ambos casos de artrosis, con el tiempo las molestias casi desaparecen, y la mano es "útil" para las tareas básicas.



Figura 3

### Artrosis de metacarpofalángicas (figura 4)

Es rara, y suele darse en personas que han desarrollado a lo largo de su vida trabajos manuales, se la conoce como artrosis de Missouri.

Es importante saber que la afectación de estas articulaciones, también ocurre en otras enfermedades más graves, por lo cual habrá que consultar el caso con un especialista en el tema, es decir, un reumatólogo.

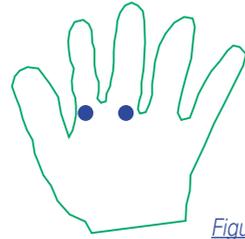


Figura 4

### Artrosis de trapeciometacarpiana (figura 5)

También conocida como rizartrrosis o artrosis del pulgar. Es más frecuente en mujeres de mediana edad, y suele aparecer en las dos manos, aunque siempre duele una más que otra.

Produce deformación de la zona y la persona siente dolor al coger objetos o forzar la articulación. En ocasiones, aparece intenso dolor e inflamación que no se alivia ni con el reposo. Es lo que se llama un brote de la enfermedad, y su duración dependerá de cada persona y de la atención médica que reciba.

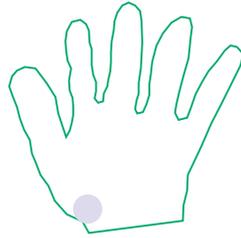


Figura 5

### Artrosis del carpo

Es la artrosis de la "muñeca" y ocurre, normalmente, en personas que han tenido enfermedades o fracturas de los huesos del carpo.

### ¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO?

Aunque no hay ningún tratamiento que haga retroceder la artrosis existente, ni evitar la aparición de otras nuevas, es fundamental saber que la artrosis de las manos es en general un proceso benigno. Suele presentar síntomas durante determinadas fases, y a veces con los años deja incluso de doler. La artrosis de las manos, aunque si hay deformidad pueden dejar un cierto defecto estético, no suelen causar invalidez, aunque sí una cierta limitación a la flexión.

Pese a no existir tratamiento curativo, las medidas orientadas a evitar el uso excesivo de las articulaciones afectadas son de gran relevancia.

### Consejos en la vida diaria

1. Utilice aparatos eléctricos para exprimir, pelar ó batir alimentos, así como para abrir latas. Utilice lavaplatos y secadora, si es posible.
2. No aguante mucho peso con las manos. Utilice un carrito.
3. Use utensilios de cocina ligeros, hechos de plástico o aluminio, y con mangos gruesos.
4. Póngale asas a los vasos o tazas, o bien cójalas con las dos manos.
5. No desenroscar. Utilizar abridores .
6. Sujetar los platos por debajo, no por los lados.
7. Para abrir puertas evite el uso de pomos. Mejor manillas o palanca.
8. Para jugar a las cartas, puede usar un portacartas.
9. No sujete bolsas con la mano, distribuya el peso en antebrazo y hombro.

10. No sujetar libros con la mano. Utilice un atril.
11. Para escribir utilice lapiceros ó bolígrafos gruesos.
12. No utilizar grifo de rosca, sino el monobloc.

### Ejercicio

Es útil realizar ejercicios de estiramiento, flexión y extensión, que su médico le puede aconsejar, para fortalecer la musculatura, y mejorar así la movilidad. En general, no se aconseja realizar ejercicios durante los brotes inflamatorios.

Además, puede ejercitar sus dedos con maniobras tales como: sacar una cerilla de su caja ó cogiendo monedas del monedero.

### Calor/Frío

El frío puede ser útil durante los brotes agudos inflamatorios.

Respecto a la aplicación de calor, en las articulaciones de las manos son útiles los baños diarios, por las mañanas, de agua caliente, parafina ó productos similares que se venden en farmacias. En general, no se aconseja aplicar calor durante los brotes de inflamación.

### Reposo

En fases de dolor se aconseja no forzar la articulación afectada.

En el caso de la artrosis del pulgar, durante los brotes de mayor dolor, es útil usar unos aparatos simples que se obtienen en la ortopedia y que sujetan la articulación. Se coloca mientras se hacen las tareas ó trabajos habituales, y se retira fácilmente cuando se está en reposo ó va a dormir.

### Tratamiento médico

Todavía no se han descubierto medicinas que "frenen" la artrosis.

Así pues, nos dedicaremos a dar tratamiento para el dolor y para la inflamación si la hay. Para el dolor provocado por la artrosis leve o moderada, va a ser suficiente con la toma de analgésicos simples que su médico le aconsejará. Durante los brotes inflamatorios deberá utilizar antiinflamatorios, mientras duren. Si no mejora con estos tratamientos, consulte con su especialista en Reumatología, porque en ocasiones, es necesaria la inyección de corticoides y anestésicos en la articulación, para aliviar el dolor y la inflamación.

Si el brote inflamatorio es leve puede ser suficiente combinar analgésicos simples con cremas o geles de antiinflamatorios o capsaicina.

### Cirugía

En la artrosis del pulgar, cuando todos los consejos y tratamientos anteriores fracasan pueden ser recomendables algunas técnicas quirúrgicas.