

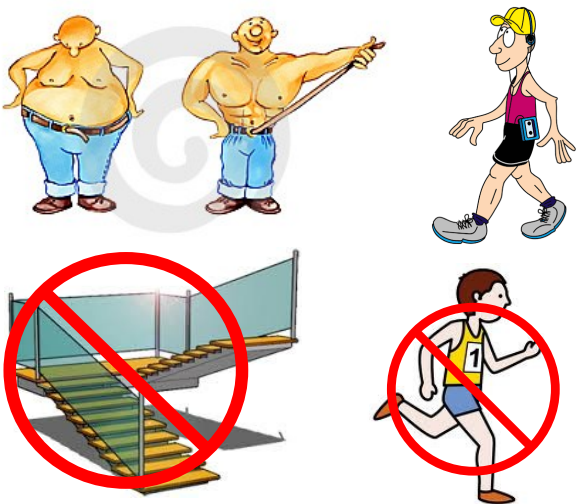
# Miembro inferior , cadera y pies !

Disminuya de peso si se encuentra por encima de un índice de masa corporal mayor a 25.

Haga ejercicio, ayuda a mejorar movilidad, la estabilidad y tono muscular. Mejor paseos cortos, evite correr y las caminatas. Puede nadar, usar bicicleta estática.

Evite las escaleras siempre que pueda.

Evite arrodillarse y ponerse en cuclillas.



**Cuidado de los pies:** Vigile cambios de color, temperatura, lesiones.

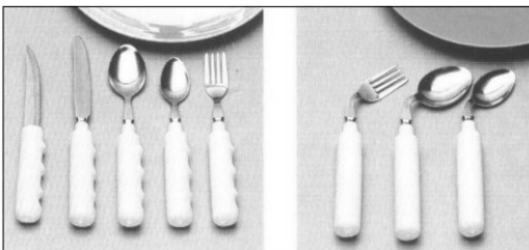
Córtese las uñas de los pies cortas, pero no demasiado rectas. No corte esquinas o los lados para que no se encarne la uña.



## Elementos de ayuda



**Calzado adecuado, amplio.** Si tiene problemas con los cordones use velcro.



**Cubiertos modificados, con curvatura hacia el pulgar**

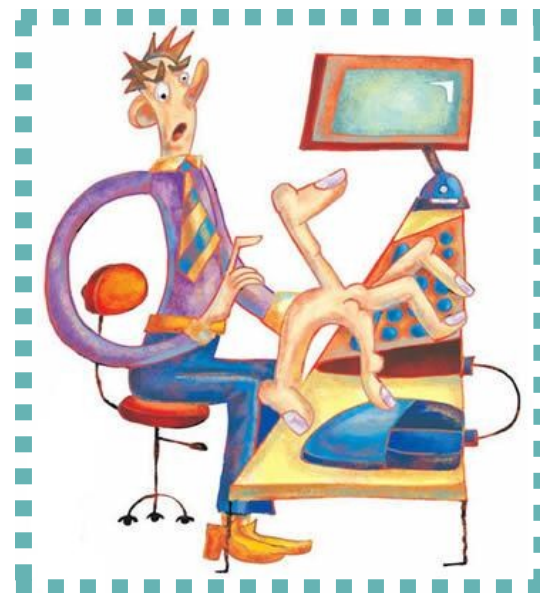


**Dispositivos de ayuda para desabotonar**

Recuerde siempre buscar la comodidad y el menor exceso para sus articulaciones. Use los mango de los objetos gruesos, giradores para grifos y aproveche todos los dispositivos electrónicos que facilitan las tareas cotidianas (lavavajillas, destapadores, etc)

## Persona con amputación ENFERMEDAD ARTICULAR

**Claves para la comunidad**



**Estudiantes Octavo Semestre**



**Medicina**

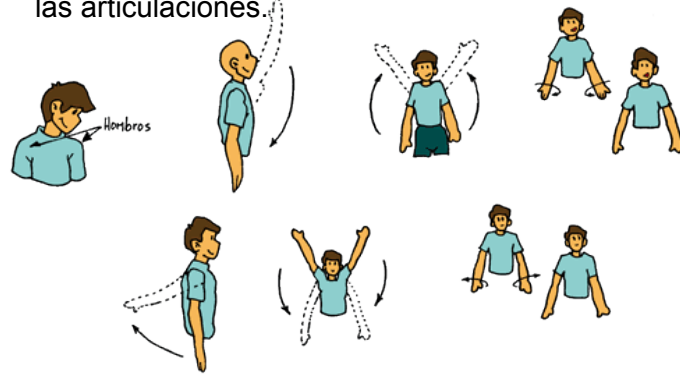


**Universidad Tecnológica de Pereira**

**El presente folleto tiene como finalidad brindar información pertinente y sencilla sobre el cuidado articular que deben tener las personas que sufren de esta enfermedad.**

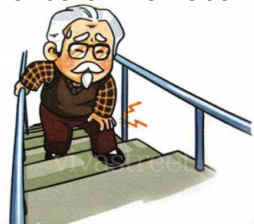
## Mueva sus articulaciones !

**Hágalo hasta su pleno grado de movilidad al menos una vez al día.** Movimientos lentos y suaves, sin llegar a provocar dolor. Los movimientos bruscos o exagerados pueden dañar las articulaciones.



## Aprenda a conocer y respetar su dolor!

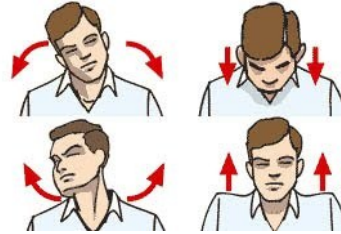
El dolor que dura más de una hora después de la actividad, indica que esta fue excesiva. Piense en cómo hacer la actividad de manera diferente, o hágala por menos tiempo. **! OJO** es más fácil lesionarse una articulación cuando está adolorida o inflamada.



## Cuide su cuello !

Duerma en un colchón de espuma rosada, con poca almohada.

Al levantarse, mueva cuello suavemente por unos minutos y en la ducha deje caer agua caliente, en zona cervical por algunos minutos.



Realice ejercicios suaves para mantener movilidad y flexibilidad. Lentamente y con mayor recorrido posible.

**! OJO**, no! si aparece dolor o incomodidad.

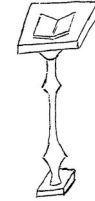
- No fuerce cuello: Especialmente en extensión, evite quedarse dormido en sofá o viendo televisión.
- Evite mantener cuello flexionado por más de 45 min. Cambie de posición con ejercicios suaves.
- Evite cargar bolsas pesadas en las manos.
- Caminar y la natación son buenos ejercicios.

## Cuide sus manos !

Las manos se suelen deformar, casi siempre en dirección al meñique. Evite las posiciones que empujan sus dedos hacia esa dirección. El movimiento de los dedos, siempre debe ser en dirección del pulgar.

Si tiene dificultades para cerrar el puño y menos fuerza en la mano: Use utensilios de mango grande.

No haga pinza entre el dedo pulgar y los otros dedos: Si va a llevar una bandeja, que sea en la palma de la mano, use bolsos con cuerda, si va a leer por largo tiempo use un atril.



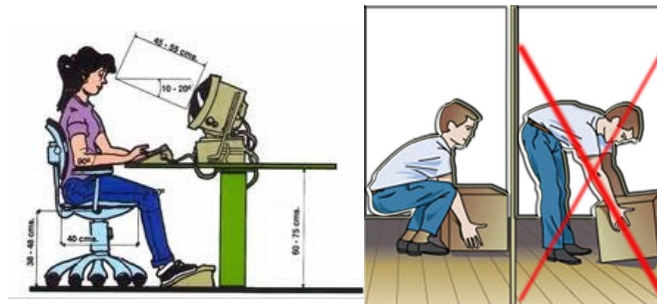
## Sea ergonómico !

Mantenga buenas posturas, así hay distribución adecuada del peso en las articulaciones.

**! OJO** mantenga objetos necesarios a una altura adecuada, fáciles de alcanzar.

Sillas y mesas de trabajo adecuadas, antebrazos y muslos paralelos al suelo, buen soporte en la espalda. Superficie de trabajo algo inclinada para leer y escribir.

Para recoger objetos del suelo, doble rodillas y caderas



**La rehabilitación temprana puede evitar secuelas irreversibles!**