



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Artrosi delle dita | Polso e mano | 02/08/2026

* COMPRENDERE L'ARTROSI DELLE DITA

OK Il quadro è di natura artrosica a carico delle piccole articolazioni delle dita: l'esercizio e l'adattamento dei gesti migliorano dolore e funzione, e i noduli tendono a stabilizzarsi nel tempo.

- I noduli che compaiono sulle articolazioni delle dita sono formazioni ossee di risposta all'artrosi: sono spesso dolorosi mentre si formano e diventano indolori una volta stabilizzati.
- La fase dolorosa e infiammatoria non dura indefinitamente: nella maggior parte dei casi si esaurisce, lasciando una deformità visibile ma poco sintomatica.
- Usare le mani non peggiora l'artrosi. Il movimento regolare mantiene la mobilità e la forza, mentre l'immobilità produce rigidità che si somma al problema.
- Questa forma è diversa dall'artrite reumatoide: rigidità mattutina prolungata oltre l'ora, gonfiore caldo e simmetrico e malessere generale orientano verso un quadro infiammatorio da valutare.
- Le raccomandazioni europee sull'artrosi della mano collocano educazione, esercizio e ausili tra gli interventi di base, da proporre a tutti i pazienti prima delle opzioni farmacologiche.¹

* GESTIONE QUOTIDIANA

- Il calore al mattino, anche semplicemente immergendo le mani in acqua tiepida, riduce la rigidità e rende più agevoli i primi gesti della giornata.
- Usare ausili che riducono la forza richiesta: apribarattoli, impugnature ingrossate, utensili leggeri.
- Distribuire i carichi su più dita e su entrambe le mani, evitando di concentrare la presa su un dito dolente.
- Alternare attività e pause invece di completare un lavoro manuale in un'unica sessione lunga.

* ESERCIZIO E PROSPETTIVE

- Gli esercizi di mobilità vanno fatti tutti i giorni, con movimenti completi ma senza forzare oltre il limite comodo.
- Il rinforzo va introdotto con carichi molto leggeri: l'obiettivo è mantenere la funzione della presa, non aumentare la forza massima.
- I benefici si valutano dopo 8-12 settimane e si mantengono solo continuando: è un programma da integrare nella routine quotidiana.

ATTENZIONE Rigidità mattutina superiore all'ora, gonfiore caldo e simmetrico di più articolazioni, o malessere generale con febbre, richiedono una valutazione reumatologica.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Scivolamento dei tendini flessori (10 ripetizioni, 2-3 volte al giorno): dalla mano aperta, passare per mano a uncino, pugno chiuso e pugno pieno. Mantiene l'escursione completa delle dita.



- Apertura e chiusura completa (10 ripetizioni, più volte al giorno): aprire le dita il più possibile e chiudere il pugno lentamente. Da fare in acqua tiepida nelle giornate più rigide.
- Presa con pasta modellabile morbida (3 serie da 10 ripetizioni, a giorni alterni): stringere e modellare una pasta morbida con forza moderata. Carico leggero e progressivo.

* SE IL DOLORE NON CAMBIA

- Questi consigli servono a farti muovere in sicurezza e a ridurre il ricorso ai farmaci, non a sostituire il trattamento.

ATTENZIONE Se dopo 5 giorni di applicazione costante il dolore è invariato o peggiorato, contattami per una rivalutazione: significa che il quadro richiede un intervento diretto.

Prenota una visita su WhatsApp

oppure Tel. 3200489973

* CONTATTA SUBITO, SENZA ASPETTARE

- Rigidità mattutina superiore all'ora
- Gonfiore caldo e simmetrico di più articolazioni
- Febbre, malessere generale o perdita di peso non spiegata
- Rossore intenso e dolore acuto in una singola articolazione
- Perdita rapida della funzione della mano

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Kloppenburg M, Kroon FP, Blanco FJ, Doherty M, Dziedzic KS, Greibrokk E, et al. 2018 update of the EULAR recommendations for the management of hand osteoarthritis. Ann Rheum Dis. 2019;78(1):16-24.