



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Rizartrosi | Polso e mano | 02/08/2026

* COMPRENDERE L'ARTROSI DELLA BASE DEL POLLICE

OK Il quadro è di natura artrosica a carico dell'articolazione alla base del pollice: la combinazione di ortesi, esercizio e adattamento dei gesti riduce dolore e migliora la funzione.

- L'articolazione alla base del pollice è tra le più sollecitate del corpo: ogni presa di forza vi trasmette un carico molte volte superiore a quello applicato dalle dita.
- È una delle sedi di artrosi più comuni, in particolare nelle donne dopo i 50 anni, e la sua presenza non implica una progressione inevitabile verso la chirurgia.
- Il dolore compare nei gesti di presa e pinza: girare una chiave, aprire un barattolo, strizzare uno straccio, usare le forbici.
- Il rinforzo della muscolatura che stabilizza il pollice riduce il carico sull'articolazione: è la parte del programma che incide sul dolore nel tempo.
- Le raccomandazioni europee sull'artrosi della mano indicano educazione, ortesi ed esercizio tra gli interventi non farmacologici di base, con l'ortesi per la base del pollice specificamente raccomandata.¹

* ADATTARE I GESTI QUOTIDIANI

- Usare ausili che riducono la forza di pinza: apribarattoli, impugnature ingrossate, forbici con presa ampia, chiavi con supporto.
- Distribuire il carico su più dita o su entrambe le mani invece di concentrarlo sul pollice.
- Un'ortesi che sostiene la base del pollice, indossata nelle attività più impegnative, riduce il dolore e permette di continuare a usare la mano.
- Il calore prima delle attività riduce la rigidità e rende i gesti più agevoli.

* ESERCIZIO E ASPETTATIVE

- Il rinforzo va fatto con carichi leggeri e ampiezze contenute: l'obiettivo è la stabilità, non la forza massima.
- Un fastidio lieve durante l'esercizio è accettabile; un dolore che persiste il giorno dopo indica un carico eccessivo.
- I risultati si valutano dopo 8-12 settimane e vanno mantenuti nel tempo: l'esercizio va proseguito anche dopo il miglioramento.

ATTENZIONE Un dolore che diventa continuo anche a riposo, con deformità progressiva e perdita marcata della funzione, merita una valutazione specialistica.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Opposizione del pollice (10 ripetizioni per dito, 2 volte al giorno): toccare con la punta del pollice la punta di ciascun dito, formando una O ampia. Movimento lento e preciso.



- Isometrica di pinza (5 tenute da 15 secondi, 2 volte al giorno): premere il polpastrello del pollice contro quello dell'indice con forza moderata, mantenendo il pollice ben aperto e non collassato.
- Abduzione del pollice con elastico leggero (3 serie da 12 ripetizioni, a giorni alterni): elastico leggero attorno al pollice e all'indice, allontanare il pollice lentamente e tornare ancora più lentamente.

* 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

- Dolore continuo anche a riposo con perdita rapida della funzione
- Gonfiore, rossore e calore con febbre
- Deformità progressiva della base del pollice
- Formicolii persistenti o perdita di sensibilità alle dita
- Dolore comparso dopo un trauma con sospetta frattura

* 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.