

¿Conoces las causas de la rigidez matutina y cómo prevenirla?

La rigidez provoca disminución de los movimientos y es un síntoma común en las **artritis**, por lo que saber prevenirla es importante.



Causas de la rigidez matutina

A la fecha no se ha encontrado una razón específica que explique a la rigidez matutina que provocan las **artritis**, sin embargo, han surgido algunas teorías que podrían explicarla:

1. La rigidez provocada por las **artritis** puede producirse por el “Fenómeno de gel”, que es una condición que ocurre cuando una articulación ha pasado mucho tiempo en reposo y el líquido se engrosa.
2. Cuando el cuerpo está inactivo ocurren fugas de líquido desde los pequeños vasos capilares sanguíneos y los tejidos se “inundan”; entonces, cuando se trata de mover una parte del cuerpo, los tejidos inflamados se sienten rígidos, hasta que el movimiento bombea fluido, a través de los canales linfáticos y las venas.
3. Los pacientes con **artritis** cuando duermen están inactivos, las articulaciones tienden a inflamarse, se endurecen los músculos y tendones alrededor de las articulaciones, lo que se traduce a una movilidad limitada o rigidez matinal.

Acciones para prevenir la rigidez matutina

Existen acciones que puede realizar cada mañana para disminuir la rigidez matutina que provoca su **artritis**:

1. Siga al pie de la letra las indicaciones del reumatólogo.
2. Cumpla el tratamiento farmacológico.
3. Duerma en posiciones que den un buen soporte a las articulaciones, para no someterlas a tensión.
4. Asegúrese que el dormitorio tenga un ambiente cálido y seco.
5. Tome un baño de agua caliente al despertar; en ese momento también puede aprovechar para realizar algunos ejercicios suaves.
6. Antes de levantarse de la cama, realice ejercicios sencillos de rango de movimiento, aquellos en los que se mueve la articulación sin necesidad de utilizar algún peso, y evite los movimientos rápidos o bruscos, pues empeoran a las articulaciones rígidas.
7. Antes de acostarse procure relajarse, dejar atrás las preocupaciones y problemas, para reducir lo más posible la tensión.
8. Incorpore ejercicios sencillos en la rutina diaria, por ejemplo, puede hacer ejercicios de cuello antes de cepillarse el cabello y ejercicios de muñeca antes de ponerse los calcetines.

En **resumen**, la disminución o desaparición de la rigidez matinal es una señal de mejoría de su **artritis**.

Solicite una consulta médica sin costo en **Artricerter**.

Bibliografía

1. Mirallesa, J. Beceiroa, S. Montulla, S. Monterdea. Fisiopatología de la rigidez articular: bases para su prevención Vol. 29. Núm. 2. Páginas 90-98 (Marzo 2007)
2. Martínez MM, Pastor VJ, Portero SF. Manual de Medicina Física. 8a. ed. Madrid: Harcourt, SA; 2001.