

Todas las personas deberían saber proteger sus articulaciones para prevenir futuros problemas, pero para las personas con síndrome de hiperlaxitud articular la protección de sus articulaciones es imprescindible. Para ayudaros a saber cómo hacerlo os proponemos estos principios generales de protección articular.

Principios generales de Protección Articular

Ser consciente de la posición del cuerpo

- Evitar las posturas viciosas (la gravedad puede ser una fuerza deformante).
- Evitar mantener posiciones estáticas (la tensión muscular también puede ser una fuerza deformante).

Hacer movimientos corporales correctos

- Usar cada articulación en su plano anatómico funcional, procurando no hiperextenderlas.
- Proteger las manos de tensiones y torceduras; usarlas de forma cuidadosa y atenta.
- No hacer giros de forma brusca ni con la cabeza ni con el resto del cuerpo; las articulaciones hiperlaxas sufren de forma extraordinaria con estos gestos.
- Procurar movernos en bloque, todo el cuerpo a la vez.

Equilibrar trabajo y descanso

- Cambiar los esquemas de trabajo para disminuir la fatiga.
- Analizar las tareas y dividir las en partes que permitan cortos períodos de descanso entre ellas.
- Planificar las actividades del día de una forma realista y equilibrada.

Reducir el esfuerzo requerido

- Usar, siempre que sea posible, los músculos y las articulaciones más potentes.
- Siempre que sea necesario, recurrir a la utilización de utensilios auxiliares: férulas, tablillas...
- No tener miedo a la utilización de una silla de ruedas, a menudo facilita y ayuda a aumentar la movilidad.

Respetar el dolor

Mantener un intervalo adecuado entre movilidad y fuerza muscular