# Artritis juvenil

CAPÍTULO 16

# Artritis crónica en niños

## COMO RECONOCERLA

- La *artritis* (dolor de coyunturas) a menudo empieza entre los 5 y 10 años de edad, pero puede aparecer en niños más pequeños o en jóvenes.
- Usualmente empeora por varios años
- Hay temporadas en que el dolor y otras señas mejoran, y temporadas en que empeoran.
- La artritis *juvenil* afecta de distintas formas a diferentes niños. Puede ser leve o muy grave.

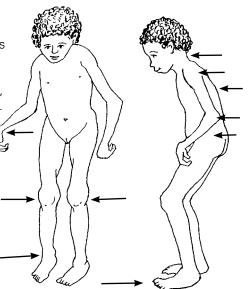
## Señales

COYUNTURAS QUE LA ARTRITIS PUEDE AFECTAR

#### PRIMERO ESTAS COYUNTURAS MÁS TARDE ESTAS OTRAS

- Dolor de coyunturas.

  Muchas veces, empieza
  en las rodillas, los tobillos
  y las muñecas. Después
  afecta el cuello, los
  dedos (de manos y pies),
  los codos y los hombros.
  Más tarde, puede
  afectar la espalda
  y las caderas.
- Las coyunturas están más dolorosas y tiesas por la mañana.



- Fiebre y salpullidos que aparecen y desaparecen. (En algunos niños son las primeras señas.)
  - Las rodillas se agrandan y a veces se tuercen hacia adentro.
  - Por el dolor, puede ser difícil enderezar las rodillas, caderas y otras coyunturas. Los tendones se pueden encoger y formar *contracturas*; los huesos pueden irse dislocando (zafando).



 Muchas veces, el niño con artritis severa se sienta con los brazos y las piernas doblados en la posición menos dolorosa. Si el niño no hace ejercicios y no se mantiene en buenas posiciones, pueden formársele contracturas que le impidan caminar o pararse.



 Los niños con artritis severa en el cuello y la quijada pueden tener la barbilla pequeña y corta.



 A veces los dedos se adelgazan o se deforman, o se vuelven gruesos con las puntas delgadas.



- Las muñecas y los tobillos pueden doblarse y entiesarse.
- Pueden formarse contracturas en los dedos de los pies y las manos y con el tiempo pueden pegarse los huesos.

# MAS INFORMACION SOBRE LA ARTRITIS JUVENIL

Hay 3 tipos de artritis juvenil:

1. Con fiebre: Por ratos durante el día, el niño tiene fiebre, salpullido, y se siente mal y cansado. Se ve muy enfermo. El dolor de coyunturas no es lo principal, y comienza días o meses después de las otras señas. El niño puede estar muy anémico (se ve pálido).

# 2. Con muchas coyunturas afectadas:

El niño siente mucho dolor en más de 5 coyunturas, y se mueve muy poco. A menudo se forman contracturas severas. El niño no crece mucho y se retrasa su desarrollo sexual.

#### 3. Con pocas coyunturas afectadas:

Hay dolor en menos de 5 coyunturas. La artritis puede afectar otras coyunturas después de varios meses o años. Si afecta la espalda, es más probable que el niño tenga artritis severa de adulto. La artritis puede afectar los ojos, causando iritis y ceguera.

## ¿Cuál es la causa?

No se conoce la causa exacta de la artritis juvenil, pero se sabe que tiene algo que ver con el 'sistema de inmunidad' del cuerpo (defensas contra las enfermedades). Este sistema empieza a atacar no sólo los gérmenes sino también partes del cuerpo. Sólo en pocos casos es la artritis juvenil un problemas hereditario (de familia). No tiene que ver con el clima, la alimentación ni la manera de vivir del niño. No la causa algo que sus padres hayan hecho. No es contagiosa (no se pega). No afecta la inteligencia.

# ¿Que le pasará al niño? ¿Mejorará o empeorará?

El curso de la enfermedad varía mucho. Hay períodos en que al niño le duelen mucho las coyunturas y otros en que le duelen menos. Generalmente el dolor de coyunturas y la discapacidad van aumentando durante varios años, luego disminuyen poco a poco. De cada 3 niños, 2 dejarán de tener artritis activa después de 10 años, aunque el daño ya hecho a las coyunturas podrá causarles cierta discapacidad permanente. Algunos niños seguirán teniendo artritis cuando sean adultos, pero usualmente será más leve.

La mayoría de los niños con artritis podrán caminar, trabajar y llevar una vida plena y feliz cuando sean adultos.

# ¿Cómo afecta la artritis al niño y a su familia?

Un niño con artritis severa sufre mucho. Después de una noche sin poder dormir por el dolor, el niño puede estar de mal genio, triste y cansado. Pero cuando tenga menos dolor, puede que sea muy amistoso y vivaz.

Como la artritis muchas veces empeora durante varios años, a pesar de todos los esfuerzos por detenerla, el niño y su familia pueden perder las esperanzas y dejar de luchar.

Además, es posible que la familia no entienda cómo sufre el niño, porque la causa del dolor no es obvia. (En niños con artritis, generalmente las coyunturas no se enrojecen como en los adultos.) Por eso, a veces la familia puede creer que el niño es muy 'llorón' o enfadoso. El niño puede sentirse abandonado o culpable. Es una situación difícil para toda la familia.

La familia necesita la ayuda y el apoyo de vecinos comprensivos, promotores de salud, y, si es posible, de un promotor de rehabilitación. Necesita entender que si el niño hace sus ejercicios y *terapia* y toma sus medicinas—aunque tenga que hacerlo varios años—**habrá esperanza de que mejore.** Si el niño hace su terapia jugando con otros niños y con sus familiares, se beneficiará tanto su cuerpo como su espíritu.

## PROBLEMAS SECUNDARIOS

Cuando algunas partes del cuerpo no se mueven o no hacen el suficiente ejercicio es común que se formen contracturas en las coyunturas. Con el tiempo, los huesos pueden dislocarse (zafarse). Además, los *músculos* que enderezan los brazos y las piernas se debilitan mucho. Pero con suficiente movimiento y ejercicios, y manteniendo buenas posiciones, todos estos problemas pueden prevenirse o disminuirse.

## MANEJO DE LA ARTRITIS JUVENIL

El niño necesitará:

- medicinas para aliviar el dolor y evitar que se dañen las coyunturas
- mucho descanso, con el cuerpo en una buena posición
- ejercicios y movimiento para evitar contracturas y deformidades, y para mantener fuertes los músculos
- actividades mentales, físicas y sociales, para que la vida del niño sea plena y alegre
- si es necesario, diferentes instrumentos y aparatos ortopédicos o yesos para corregir contracturas y ayudarle al niño a moverse

#### Medicinas

La aspirina (ácido acetilsalicílico) y el ibuprofeno son usualmente las mejores medicinas y las más seguras. No solo calman el dolor, sino que también reducen la *inflamación* y el daño a las coyunturas. Vea dosis y precauciones en la HOJA DE INFORMACION de la pág. 134.



ADVERTENCIA: No dé la indometacina (Indocid), la fenilbutazona (Butazolidina) y otras medicinas relacionadas con éstas a los niños. Causan úlceras (agujeros en el estómago) y no son más eficaces que la aspirina o el ibuprofeno. Si un doctor le receta alguna de estos medicinas a un niño, consulte a otros doctores antes de usarla.



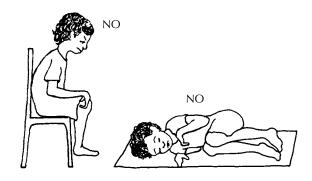
cara redonda y 'joroba' de grasa atrás del cuello, causadas por los corticosteroides

Las personas que no se sienten mejor tomando aspirina o ibuprofeno pueden tomar otras medicinas, como la sulfasalazina, el oro, la hidroxicloroquina, el metotrexato y la leflunomida. Estas medicinas deben darlas únicamente los expertos que tratan la artritis.

Los **corticoesteroides** tienen un fuerte efecto contra la inflamación, pero son peligrosos. Con esteroides, el cuerpo de un niño no se defiende bien contra las *infecciones* y no crece. Además, los huesos se debilitan tanto que se quiebran fácilmente. Si el niño toma muchos esteroides, la cara se le pone redonda y se le forma una 'joroba' de grasa atrás del cuello y los hombros. Por lo general, **los esteroides solo deben usarse cuando la vida o la vista estén en peligro.** La ceguera puede prevenirse usando gotas de corticoesteroides a la primera seña de iritis.

# Descanso y posición

Los niños con artritis necesitan mucho descanso. Se cansan fácilmente y hay que dejarlos descansar a menudo. **Ayude al niño a descansar en posiciones que le mantengan los brazos, muñecas, caderas y piernas lo más derechos que sea posible.** 



En estas posiciones, las contracturas se forman más fácilmente.

Aunque quizás le duela más, es mejor que el niño se acueste boca abajo o de espaldas, no de lado con las piernas dobladas.

Cuando el dolor sea muy fuerte, puede descansar a ratos con las piernas un poco dobladas.



En estas posiciones, es menos probable que se formen contracturas.

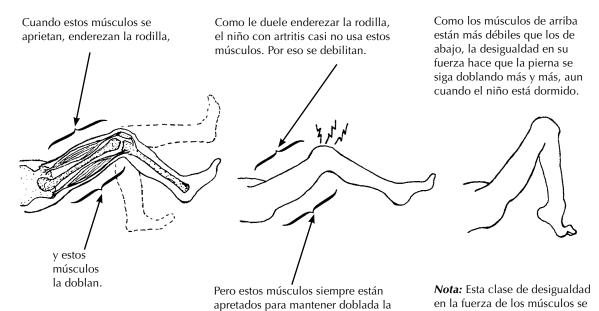
Es bueno que el niño descanse y duerma con las piernas y los brazos lo más derechos que sea posible. Puede usar almohadas, pero sólo para enderezar las coyunturas suavemente. Deje que las piernas se enderecen lentamente bajo su propio peso.

llama desequilibrio muscular.

# Ejercicios y movimiento

Nuestra meta es evitar las contracturas y dislocaciones, y mantener lo más posible los movimientos del cuerpo. Por eso son necesarios los ejercicios para **fortalecer los músculos que enderezan las coyunturas.** 

#### FORMA EN QUE EL DOLOR CAUSA CONTRACTURAS



rodilla y defenderse contra el dolor.

Por eso se mantienen fuertes.

Como las contracturas en casos de artritis resultan sobre todo del desequilibrio muscular, es importante que el niño haga todos los ejercicios y actividades de maneras que le fortalezcan los músculos débiles que enderezan las coyunturas, y no los que las doblan. Por ejemplo:

Haga ejercicios que usen este músculo.

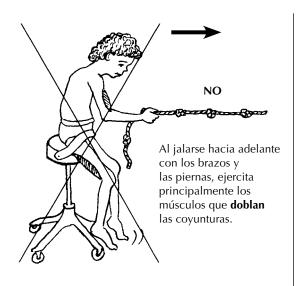


Pero no haga ejercicios que usen este músculo.



Use la misma lógica para todos los ejercicios y actividades. Y **busque la manera de que los ejercicios sean útiles y divertidos.** 

Por ejemplo, Alicia tiene artritis y ya no puede caminar sola ni enderezar completamente los brazos y las piernas. Para moverse de un lugar a otro y hacer un poco de ejercicio, se puede sentar en un asiento con ruedas, como se muestra aquí. Pero debe ser muy cuidadosa y moverse de una manera que prevenga las contracturas.



Esto puede empeorar las contracturas.



Esto ayuda a evitar que se formen contracturas.

## Cómo enseñarle al niño a fortalecer los músculos correctos

Hay un problema al hacer los ejercicios. Cuando usted o el niño trata de enderezar una coyuntura, el dolor—o el miedo al dolor—puede hacer que el niño apriete los músculos que dobla la coyuntura. Por ejemplo:

Si usted jala así, los músculos que dobla el codo jalarán en dirección contraria—y se harán más fuertes.



Los músculos que enderezan el codo no trabajarán— y se volverán más débiles. Aun si el niño trata de enderezar el codo por sí mismo, el dolor hará que se aprieten los músculos fuertes que doblan el codo.



Así, estos ejercicios podrían fortalecer los músculos que doblan la coyuntura y no los que la enderezan. ¡Esto quiere decir que los ejercicios podrían empeorar la contractura!

#### **EJERCICIOS SIN MOVIMIENTO**

Por eso, es importante que el niño aprenda a hacer ejercicios que fortalezcan los músculos que jalan en contra de las contracturas, y no ejercicios que las empeoren. Esto será más fácil y menos doloroso si hace **ejercicios sin movimiento**.

Primero ayúdele a aprender cuáles músculos mueven las partes de su cuerpo en diferentes direcciones.



Pídale que ejercite estos músculos apretándolos y relajándolos, **sin mover el brazo.** 

Luego ayúdele a encontrar maneras interesantes de fortalecer los músculos necesarios sin moverlos. Por ejemplo, se podría recargar en un cerco, así.



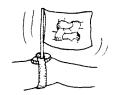
Nota: Mostramos estos ejercicios en una niña que ya tiene contracturas. Pero es mejor empezar los ejercicios antes de que las contracturas aparezcan.

Usted puede inventar ejercicios parecidos sin movimiento para todos los músculos que necesitan ser fortalecidos para prevenir o corregir contracturas.

Por ejemplo, para fortalecer los músculos que enderezan la rodilla, el niño puede acostarse de espaldas y poner la pierna lo más derecha que pueda. Pídale que apriete los músculos de arriba del muslo (sin apretar los de abajo) y que cuente hasta 25. Luego pídale que descanse y que repita esto 10 veces. Debe hacer este ejercicio 3 ó 4 veces al día. Y, de nuevo, busque la forma de que el niño se divierta.



Cuando este múscúlo se aprieta, jala la rótula (choquezuela) y hace que suene la campanita.



Puede amarrarle una campana o banderita a la pierna, para que suene o se mueva cuando se mueva la rótula.

# Secuencia de ejercicios para el niño con ARTRITIS en la RODILLA

(Muchas veces, la artritis empieza en la rodilla y después afecta otras coyunturas.)

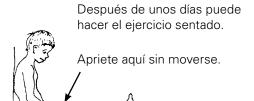
#### PRINCIPIOS BASICOS:

- 1. Hay que fortalecer los músculos que enderezan la rodilla (sin fortalecer los que la doblan).
- 2. La rodilla no debe moverse durante los ejercicios.
- 3. Hay que cambiar a menudo la posición en que se ejercita y usar pesas para hacer que el ejercicio sea más difícil a medida que se gane más fuerza.

## Primer ejercicio: pierna sobre el suelo



Apriete aquí sin moverse y cuente hasta 25. Luego descanse y repita esto 10 veces. Conviene hacer este ejercicio 3 ó 4 veces al día.



### Segundo ejercicio: levantamiento de la pierna sin doblarla

 Con la pierna derecha, apriete los músculos de arriba del muslo (como en el primer ejercicio).



Al levantar la pierna, fíjese que la rodilla apunte hacia arriba o un poco hacia afuera.



2. Luego levante la pierna sin doblar la rodilla, y cuente despacio hasta 5 ó 10.

3. Después baje la pierna lentamente, 🕈

4. y descanse.



No deje que se doble la rodilla para nada. (Si se dobla, aunque sea sólo un poco al levantar la pierna, quiere decir que estos músculos todavía están muy débiles. Regrese al primer ejercicio.)

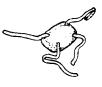


Cuando el niño pueda hacer este ejercicio acostado **sin doblar la rodilla,** empiece a ponerle pesas en la pierna:



Poco a poco aumente el peso hasta que llegue a un kilo,





Para esto puede usar una bolsa Ilena de arena.

Después de unos días, el niño puede hacer el mismo ejercicio sentado:\*





Como antes, aumente el peso poco a poco. Empiece con medio kilo y aumente el peso hasta llegar a 5 kilos. Pero no lo aumente hasta que el niño pueda hacer bien el ejercicio con el peso que ya tiene, sin doblar la rodilla.

\*PRECAUCION: El niño no debe hacer este ejercicio sentado si tiene artritis o contracturas en la cadera. Para hacerlo, usaría los músculos que doblan la cadera y eso le empeoraría las contracturas.

Cuando el niño pueda hacer el ejercicio con 2 kilos de peso sin doblar la rodilla, puede empezar a hacer estas variaciones. Debe mantener la pierna levantada todo el tiempo.











 Primero, apriete el músculo sobre el muslo,

2. luego levante la pierna sin doblarla,

muévala y voltéela hacia afuera,

muévala y voltéela hacia adentro,

y al final, baje la pierna y descanse.

IMPORTANTE: Si el niño tiene artritis o contracturas en la cadera, debe hacer estos ejercicios acostado, no sentado.

## Tercer ejercicio: rodilla un poco doblada

- Acuéstese y póngase una toalla o cobija enrollada bajo la rodilla.
- Luego voltee la pierna hacia afuera,
- 3. levante el pie y cuente despacio hasta 5 ó 10,
- 4. baje despacio el pie,
- 5. y descanse.
- 6. Repita el ejercicio de 10 a 30 veces.

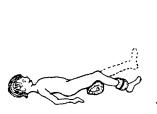


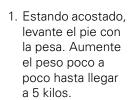




Asegúrese de que el niño levante sólo el pie, no el muslo, y que la rodilla esté lo más derecha posible.

A medida que el niño gane más fuerza, puede seguir los mismos pasos del segundo ejercicio.







2. Estando sentado, primero levante el pie sin la pesa.



Sólo haga estos ejercicios si no hay riesgo de contracturas de la cadera.



Si ya tiene artritis o contracturas en la cadera, es mejor hacer este ejercicio acostado con la cadera lo más derecha que sea posible (nada bajo la rodilla).

Para fortalecer los músculos, el niño debe continuar el ejercicio hasta que ya no pueda sostener derecha la pierna o hasta que le empiece a temblar un poco. Entre más seguido haga estos ejercicios, más pronto se fortalecerán los músculos. Estos ejercicios se pueden hacer aun cuando una coyuntura esté hinchada y adolorida. Pero si la coyuntura le duele más al niño durante o después del ejercicio, hay que usar menos peso y repetir el ejercicio menos veces.

3. Luego levante el

hasta 5 kilos.)

pie con la pesa.

(Aumente el peso

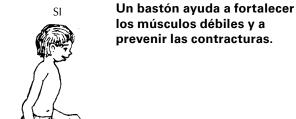
# Actividades para el niño con ARTRITIS en la RODILLA

**CAMINATAS.** Caminar es uno de los mejores ejercicios para fortalecer el muslo—si el niño pone algo de su peso sobre la pierna.

Para la artritis, trate de usar un bastón, no muletas. Las muletas pueden causar contracturas.

**ADVERTENCIA:** Si un niño usa una muleta y no estira la pierna para pisar, sólo fortalecerá los músculos que doblan la pierna.





Si el niño usa un bastón tendrá que poner parte de su peso sobre la pierna. Así fortalecerá los músculos que la enderezan.

En las temporadas en que el niño sienta menos dolor, debe estar activo. Está bien que corra, ande en bicicleta o dé largas caminatas—siempre y cuando esto no le cause mucho dolor.

Una vez que el niño pueda caminar más o menos bien, un buen ejercicio es caminar sobre los talones. (Si la artritis también afecta los tobillos puede que esto sea imposible. Pero anímelo a que trate.)



**NATACION.** La natación es uno de los mejores ejercicios para una persona con artritis.

También es bueno flotar y jugar en el agua. El agua sostiene el cuerpo y permite el movimiento de brazos y piernas sin peso, pero contra la suave resistencia del agua.





# Ejercicios para mantener el movimiento de las coyunturas para niños con artritis

Es importante que, cada día, el niño con artritis extienda y doble los brazos, las piernas y todo el cuerpo lo más posible.

Pero esto no siempre será fácil. El dolor y la rigidez hacen que sea difícil enderezar las coyunturas. Por eso, antes de empezar a hacer ejercicios, tome medidas para calmar el dolor y relajar los músculos. La **aspirina** puede ayudar. Dele aspirina al niño media hora antes de empezar los ejercicios (o antes de que se levante para reducir la rigidez en la mañana).

Nota: Describimos los ejercicios para mantener el movimiento de diferentes coyunturas en el Capítulo 42. Aquí sugerimos modos en que los niños con artritis pueden hacerlos más fácilmente.

**El calor** ayuda a relajar los músculos y a calmar el dolor. En la pág. 132, explicamos cómo aplicar compresas (lienzos) calientes y cera derretida. Si son muchas las coyunturas adoloridas, sirve acostarse en agua tibia (un poco más caliente que el cuerpo).

Si es posible, consiga o haga una bañera lo suficientemente grande para que el niño se pueda acostar derecho y pueda estirar las piernas y los brazos hacia todos lados.

El agua tibia no sólo calma el dolor, sino que además sostiene suavemente las diferentes partes del cuerpo y les quita peso. Esto facilita los movimientos. Apoye al niño sólo lo necesario para que tenga las piernas y los brazos libres y sostenidos por el agua. Pídale que se relaje completamente. Déjelo que mueva los brazos y las piernas. Mientras más se relaje, más se le enderezarán, a medida que se mueva.



Damos ideas de cómo hacer bañeras o estanques calentados por el sol en la pág. 133.

Busque la manera de que el niño juegue en el agua. Así se olvidará un poco del dolor y podrá enderezar las coyunturas más fácilmente.

En el momento en que tenga bastante estirado un brazo o una pierna, pídale que mantenga esa posición por un rato sin doblar.

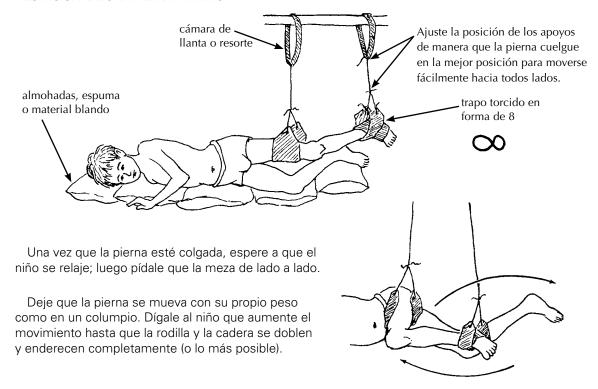
Así, poco a poco, se irán enderezando las coyunturas.



# Aparatos de 'flotación' para relajar y mover las coyunturas dolorosas

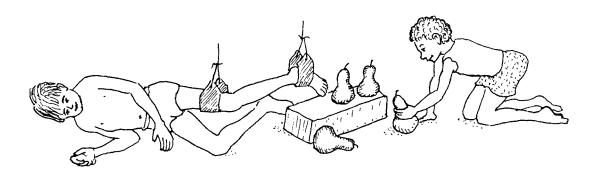
Para relajar los músculos y quitarles peso para hacer los ejercicios, lo ideal es flotar en agua tibia. Si esto no es posible, puede hacer lo siguiente. Después de ponerse compresas (lienzos) calientes sobre la pierna (o el brazo; vea la pág. 132), cuélguela de manera que quede suelta, como si estuviera flotando en agua.

#### 'FLOTACION' DE UNA PIERNA ARTRITICA



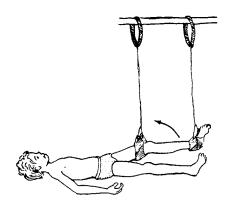
#### Busque formas de convertir el ejercicio en juego.

Por ejemplo, el niño podría tumbar guajes (bules, calabazos) u otros objetos mientras otro niño trata rápidamente de pararlos de nuevo para ver quién gana.



Coloque los objetos cada vez más lejos, de modo que para tumbarlos el niño tenga que estirarse más y más. Cuando el niño tenga la pierna lo más estirada que pueda, pídale que la mantenga un rato así antes de volver a doblarla.

También pídale al niño que haga los ejercicios acostado boca arriba, meciendo la pierna hacia afuera (hacia un lado). Esto ayuda a prevenir las contracturas que juntan las rodillas.





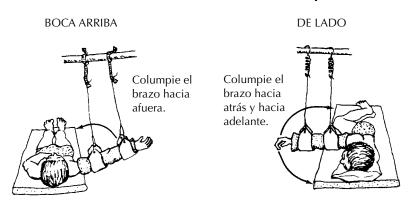
El niño también puede sentarse o acostarse en la orilla de una mesa y columpiar la pierna. Anímelo a columpiarla en un arco cada vez más grande. Convierta el ejercicio en juego.

Un aparato como éste ayuda a fortalecer los músculos que enderezan la rodilla. Sirve más que una pesa puesta sobre el tobillo porque el aparato jala la pierna aunque la rodilla esté doblada.



Ponga piedras o pedazos de metal en un bote. No use más peso del que le permita al niño estirar la rodilla completamente. A medida que la pierna se vuelva más fuerte, aumente el peso del bote.

### Movimiento de los brazos. Se hace como el de las piernas:



Estos movimientos se pueden hacer manteniendo las compresas calientes sobre el brazo.

Anime al niño a que mueva el brazo en una forma rítmica—quizás al compás de música. Trate de que se olvide del dolor. Si se interesa en un juego o en la música, esto ayudará a relajarle los músculos.

Busque la manera de que estos movimientos se vuelvan parte de las actividades diarias.



## CORRECCION DE CONTRACTURAS CAUSADAS POR LA ARTRITIS

En el Capítulo 8 hay información general sobre la causa, prevención y corrección de contracturas. Los ejercicios para mantener el movimiento y fortalecer los músculos ayudan a corregir las contracturas leves (vea el Capítulo 42). Para las contracturas graves pueden ser necesarios los aparatos de estiramiento o los yesos. (Vea el Capítulo 59.) Pero aunque se usen yesos o aparatos, es preciso seguir haciendo los ejercicios sin movimiento, para fortalecer los músculos que enderezan el *miembro*.

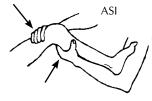
#### PRECAUCIONES PARA ENYESAR UN MIEMBRO ARTRITICO

- primero examine si la coyuntura tiene señas de dislocación. Trate de mover los huesos hacia adelante, hacia atrás y hacia los lados.
- 2. Si no hay señas de dislocación, poco a poco enderece la coyuntura todo lo que pueda sin causar mucho dolor.



PRECAUCION: Si la coyuntura está algo dislocada o muy flácida, es mejor no usar yesos o aparatos de estiramiento porque podrían aumentar la dislocación. Es mejor seguir haciendo los ejercicios, con cuidado de no forzar la coyuntura.

PRECAUCION: No jale así pues podría dislocar la coyuntura.

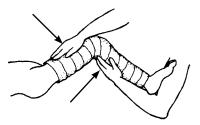


Jale con la mano detrás de la rodilla para mantener los huesos en su lugar, así.





- 3. Sosteniendo la coyuntura lo más derecha posible sin causar mucho dolor, enyese cuidadosamente la pierna. (Vea la pág. 560.)
- 4. Mientras el niño esté enyesado, debe hacer ejercicios sin movimiento varias veces al día. Esto ayuda a mantener fuertes los músculos que enderezan el miembro.



Aplique una presión constante aquí hasta que el yeso se seque, para que los huesos queden en buena posición y la coyuntura quede estirada.

APRIETA ESTE MÚSCULO.

Puede hacer un hoyo sobre la rodilla para asegurarse de que la rótula se mueva cuando el niño apriete los músculos.

5. Cada 2 días quite el yeso, aplique calor y asegúrese de que el niño haga ejercicios para mantener el movimiento de las coyunturas. El debe ir doblando y enderezando la pierna poco a poco. Luego enderécele usted suavemente la pierna un poco más y póngale otro yeso.



(IMPORTANTE: Es mejor cambiar el yeso completamente que ponerle cuñas al mismo yeso, debido al riesgo de dislocación.)

 Siga cambiando el yeso cada dos días, enderezando la pierna cada vez más, hasta que esté completamente derecha o ya no se enderece más.

Tome apuntes del progreso del niño, como éstos. (Vea el Capítulo 5.) Así sabrá cuando dejar de ponerle yesos porque la pierna ya no se endereza más.



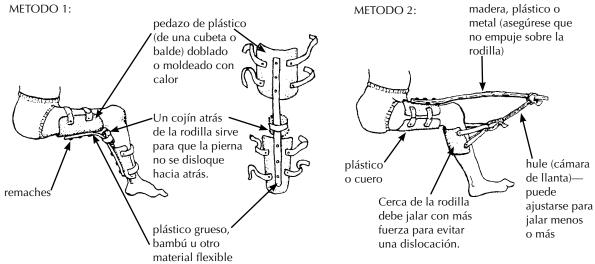
# Aparatos para estirar las coyunturas hechos en casa

Como es muy importante que los niños con artritis muevan las coyunturas todos los días, hay que evitar usar yesos siempre que sea posible. Busque otras formas de corregir las contracturas. Use cualquier material que pueda encontrar, ya sea plástico, bambú o cámara de llanta.

Estos son algunos de los aparatos que fueron inventados en un pueblito mexicano para una joven con artritis.

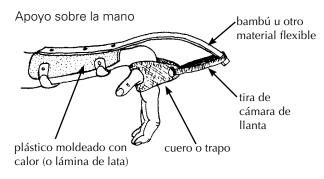
PRECAUCION: Asegúrese de que los aparatos jalen de manera que no causen dislocaciones.

#### **RODILLA**

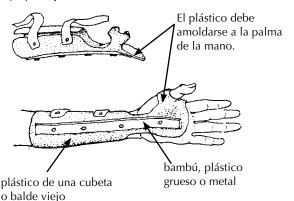


**Nota:** Usualmente el Método 1 es más efectivo. El aparato es más estable y por eso causa menos rigidez en los músculos. Como sostiene la pierna más firmemente, es menos probable que cause una dislocación. Además es más cómodo.

### **MUÑECA**



Apoyo bajo la mano



**PRECAUCIONES** en el uso de aparatos para estirar coyunturas:

- Los aparatos deben estar hechos de manera que prevengan las dislocaciones. Cuando los use, revise a menudo que no haya señas de dislocación.
- Los aparatos no deben jalar tanto que causen dolor y rigidez en los músculos.
- Uselos casi todo el día y también de noche (20 de cada 24 horas).
- Quíteselos 2 ó 3 veces al día para hacer ejercicios.
- También haga ejercicios sin movimiento con los aparatos puestos.
- Asegúrese que los aparatos no corten la circulación de la sangre ni aplasten los nervios. Si la mano o el pie se ponen fríos, cambian de color, le duelen o se entumecen, quítese los aparatos y ajústelos.

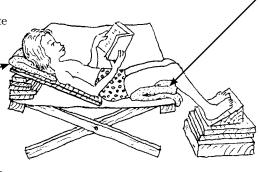
En el Capítulo 59 mostramos otros aparatos para enderezar contracturas.

## Corrección de contracturas en caderas artríticas

Busque la forma de que el niño pueda descansar con la cabeza lo más derecha que sea posible. Si también tiene contracturas en las rodillas, se puede recostar así.

El niño se relajará más fácilmente y enderezará más el cuerpo si está leyendo o jugando.

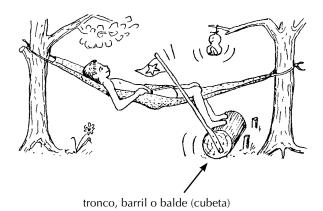
Póngale cojines u otros apoyos bajo la cabeza y la espalda, pero asegurándose de que él mismo tenga que enderezarse un poco. A medida que se le vayan enderezando la cadera y el cuello, vaya bajándole la espalda y la cabeza, poco a poco.



Apóyele las rodillas y los pies sólo lo necesario para mantenerle estiradas las caderas y las rodillas. A medida que las rodillas se vayan relajando, bájeselas y levántele los pies poco a poco para que enderece más las caderas y las rodillas.

Es posible que amanezca tieso y torcido, y necesite enderezarse de esta manera todos los días—o hasta varias veces al día.

También, si es posible, deberá a veces acostarse boca abajo.



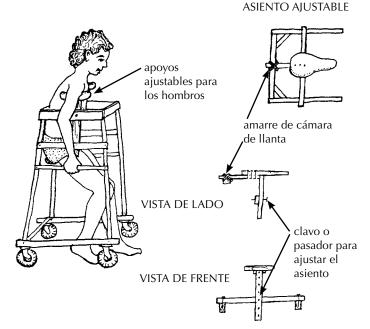
Invente juegos y ejercicios que estiren las caderas y rodillas. En este ejemplo, el niño hace rodar el tronco para levantar el banderín y tocar el guaje (bule, calabazo). Así fortalece los músculos que le enderezan las piernas.

A medida que la espalda, la cadera y las rodillas del niño se le van enderezando y fortaleciendo, se puede ir estirando más la hamaca. Y se le puede poner más peso a la punta del poste del banderín.

Una andadera hecha en casa, como ésta, puede ayudarle a un niño con contracturas de la cadera a empezar a caminar. También sirve para ejercitar los músculos que enderezan los brazos y piernas.

A medida que las caderas y las rodillas del niño se vayan enderezando, puede usted ir subiendo los soportes y el asiento.

Es mejor que camine hacia atrás. (¡Puede jugar a que es un cangrejo!) Así fortalecerá los músculos que le enderezan las piernas. Caminar hacia adelante fortalece más los músculos que las doblan, y esto puede empeorarle las contracturas.



## COMO APRENDIO TERESA A MOVERSE Y A SONREIR—una historia

Teresa ha tenido artritis juvenil desde los 7 años de edad. Cuando su madre la trajo a PROJIMO por primera vez, a la edad de 14 años, Teresa tenía el cuerpo todo tieso en forma de silla. Los ojos eran la única parte del cuerpo que podía mover. Las coyunturas le dolían tanto que se pasaba las noches llorando. Años antes, un doctor le había recomendado aspirina para el dolor. Pero la aspirina le había empezado a causar dolor de estómago, así que había dejado de tomarla.

De pequeña, Teresa había sido una niñita muy activa y risueña. Había terminado 3 años en la escuela. Pero ahora estaba triste y desesperanzada. Cada mañana, el dolor la hacía gritar cuando su papá la sacaba de la cama y la sentaba en una silla. Casi nunca hablaba y nunca sonreía.

Cuando Teresa llegó a PROJIMO tenía contracturas graves en los codos, muñecas, dedos, caderas, rodillas, tobillos y pies. Los promotores de rehabilitación le sugirieron que empezara a tomar aspirina otra vez, pero siempre con las comidas, con mucha agua y con un antiácido. Y luego comenzaron un largo y lento proceso de terapia. Mostramos parte de ese proceso en las siguientes fotos.



Para corregirle las contracturas de las muñecas, unos terapeutas que estaban de visita en PROJIMO le hicieron estos aparatos de un plástico bastante caro.



Pero los terapeutas quedaron sorprendidos cuando estos aparatos hechos en el pueblo con un balde de plástico le sirvieron más. (Vea la pág. 551.)



Cada día, el equipo se pasaba horas con Teresa, haciendo con cuidado ejercicios para mantener el movimiento de las coyunturas y de estiramiento y fortalecimiento. Aquí, una terapeuta que estuvo de visita le enseña a un trabajador cómo ayudarle a Teresa a mover más el cuello y la espalda.

También le hicieron aparatos para las piernas usando baldes de plástico y tiras de cámara de llanta.





Cuando Teresa pudo mover las coyunturas un poco, el equipo le hizo una andadera ajustable. Tenía soportes para los hombros y un asiento que podía subirse a medida que a Teresa se le iban enderezando las piernas. Teresa aprendió a caminar, empujándose hacia atrás. Esto le fortaleció los músculos que enderezan las piernas.

Teresa fue mejorando poco a poco. Empezó a hablar, a sonreír y a interesarse en diferentes cosas. Uno de sus hermanos mayores la vino a visitar durante varias semanas. El aprendió cómo hacer sus ejercicios y terapia para poder ayudarle cuando regresaran a su pueblo.

Desafortunadamente, poco después de que Teresa se fue a casa, le dio dengue (fiebre rompehuesos) y estuvo a punto de morirse. Su familia dejó de hacerle los ejercicios y de darle las medicinas. Cuando regresó a PROJIMO 6 semanas después, estaba tan tiesa y doblada como antes. Estaba tan deprimida que no le hablaba a nadie. Los promotores tuvieron que comenzar su rehabilitación de nuevo.



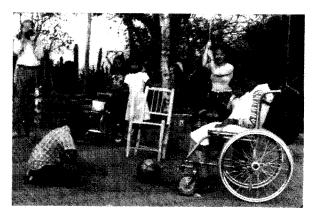
Esta vez le enderezaron los brazos y las piernas con yesos. (Vea el capítulo 59.) Cada 2 días le cambiaban los yesos, y con cada cambio le ejercitaban las coyunturas.



Por fin, con los yesos, se le enderezaron bastante las rodillas y las muñecas. Así pudo mover un poco más las manos y jugar en el parque.



A Teresa le gustaba hacer ejercicios en la alberca de terapia y éstos le ayudaban a moverse mejor.



Jugar a la pelota con otros niños con discapacidad le fortalecía los músculos que enderezan las piernas.



Los niños del pueblo le ayudaban a hacer actividades con las manos. Aquí, Teresa teje una canasta.



Cuando tuvo las piernas más fuertes, los promotores le hicieron un armazón ajustable para pararse.



Más tarde, Teresa empezó a caminar usando una andadera con ruedas hecha en casa. Los aparatos de las piernas le daban soporte.

A medida que a Teresa se le fueron enderezando las piernas y los brazos, el cuello se le fue doblando hacia adelante más y más. Después de un tiempo, Teresa ya no podía levantar la barbilla del pecho. Los trabajadores del pueblo le hicieron un "freno" para la cabeza, que se la jalaba suavemente hacia atrás. A lo largo de varios meses, se le fue levantando la cabeza.



Teresa ahora puede caminar con muletas. A través de su trabajo diario hace mucha de la terapia que también hace con sus ejercicios.







Además, sigue haciendo ejercicios para enderezar y fortalecer los brazos y las piernas todos los días.



Cosiendo con sus amigas, Teresa aprende a usar mejor las manos. También está desarrollando otras habilidades.

(5 fotos: Richard Parker)



Antes, a Teresa la tenían que cuidar en su casa. Ahora, ella ayuda a cuidar a sus hermanitos y hermanitas, y comparte el trabajo de la casa con su familia.

(Foto: Andy Brown)