

Do you suffer from Osteoarthritis in your hands/thumbs?

Sue Hanel does, and she has learned from the Arthritis Society that there are five main areas to consider that can help minimize the impact of osteoarthritis (OA) in your hands/thumbs: Medication, Nutrition, Modalities, Exercise and Joint protection.

Medication:

Medications for osteoarthritis focus on helping to manage pain and improve joint function:

- ✓ Topical NSAIDs (ie. Voltaren),
- ✓ Acetaminophen
- ✓ Oral NSAIDs (ie. Celebrex, Advil, ibuprofen, etc)
- ✓ Joint injections (ie. Corticosteroid).

***You should consult your doctor or nurse practitioner before starting these medications**

Nutrition:

- ✓ There is currently no strong evidence to support supplementation or nutritional changes to the diet as a treatment for hand arthritis,
- ✓ There is very limited evidence for use of the following: Vit C, Vit E, Turmeric/Curcumin, Omega 3, Antioxidants/ Vitamin K and Chondroitin (very limited evidence showed some improvement in OA symptom for the hand. Strongly recommended against for hip/knee OA however).

Modalities for Pain and Stiffness:

- ✓ Heat (moist heat more effective) / Cold (for 10 mins, 3x/day)
- ✓ Compression (gloves, KT tape)
- ✓ Supports, Splints and Devices
- ✓ Acupuncture/Massage/TENS (limited evidence to support its use on the hands).

Exercise:

- ✓ Research has shown hand exercises can have a beneficial effect on pain and function, stiffness and grip strength and are the most effective option for the management of hand OA.
- ✓ Hand Range of Motion Exercises, Thumb Repositioning Strengthening and Hand Strengthening.
- ✓ Work within your comfort zones; Go slowly; Never force the joint position; Reduce repetitions if pain lasts one hour after exercising

Joint protection:

Activity modification/change method in which you do painful/forceful hand activities

- ✓ Avoid heavy lifting, use two hands, use larger joints, spread tasks out, avoid prolonged holding

Use devices to minimize strain to painful and damaged joints

- ✓ Levers, longer handles, non-slip grips, larger grips, improve dexterity, ergonomic products such as split keyboards and ergo mice, voice-to-text, etc.

Use splints when applicable and safe to reduce strain and better align your joints during functional activities

- ✓ Thumb splints, CMC thumb splints, thumb and wrist splint, finger splints, KT tape

Information courtesy of the Arthritis Society. For more in-depth details please contact the

Arthritis Society @ www.Arthritis.ca



Vous souffrez d'arthrose des mains/pouces ?

Sue Hanel a souffert d'arthrose de la main et elle a appris de la Société de l'arthrite qu'il y a cinq domaines principaux à considérer qui peuvent aider à minimiser l'impact de l'arthrose sur vos mains/pouces : Médicaments, Nutrition, Modalités, Exercice et protéger les joints.

Médicaments:

Les médicaments contre l'arthrose aident à gérer la douleur et à améliorer la fonction articulaire :

- ✓ AINS topiques (ex Voltaren)
- ✓ Acétaminophène
- ✓ AINS oraux (ex Celebrex, Advil, ibuprofène, etc.)
- ✓ Injections des joints (ex Corticoïde)

***Vous devriez consulter votre médecin ou votre infirmière praticienne avant de commencer ces médicaments**

Nutrition:

- ✓ Il n'existe actuellement aucune preuve solide pour soutenir une supplémentation ou des changements nutritionnels dans le régime alimentaire comme traitement de l'arthrite de la main,
- ✓ Il existe des preuves très limitées pour l'utilisation des produits suivants : Vit C, Vit E, Curcuma/Curcumine, Oméga 3, Antioxydants/ Vitamine K et Chondroïtine (des preuves très limitées ont montré une certaine amélioration des symptômes de l'arthrose pour la main. Cependant, fortement déconseillé pour l'arthrose de la hanche et du genou).

Modalités de la douleur :

- ✓ Chaleur (chaleur humide plus efficace) / Froid (pendant 10 min, 3x/jour)
- ✓ Compression (gants, bande KT)
- ✓ Supports et appareils
- ✓ Acupuncture/Massage/stimulation nerveuse électrique transcutanée (preuves limitées pour une utilisation sur les mains).

Exercice :

- ✓ La recherche a montré que les exercices de la main peuvent avoir un effet bénéfique sur la douleur et la fonction, la raideur et la force de préhension et sont l'option la plus efficace pour la gestion de l'arthrose de la main.
- ✓ Exercices d'amplitude de mouvement de la main, renforcement du repositionnement du pouce et renforcement de la main.
- ✓ Travaillez dans vos zones de confort; Va lentement; Ne jamais forcer la position de les joints; Réduisez les répétitions si la douleur dure une heure après l'exercice

Protection des joints :

Méthode de modification/changement d'activité dans laquelle vous effectuez des activités manuelles douloureuses/forces

- ✓ Évitez de soulever des objets lourds, utilisez les deux mains, utilisez des articulations plus larges, espacez les tâches, évitez de tenir longtemps

Utilisez des appareils pour minimiser la tension sur les articulations douloureuses et endommagées

- ✓ Leviers, poignées plus longues, poignées antidérapantes, poignées plus grandes, améliorent la dextérité, produits ergonomiques tels que les claviers divisés et les souris ergo, la voix en texte, etc.

Utilisez des appareils orthodontiques lorsqu'ils sont applicables et sûrs pour réduire la tension et mieux aligner vos articulations pendant les activités fonctionnelles

- ✓ Atelles de pouce, atelles de pouce CMC, attelle de pouce et de poignet, atelles de doigt, bande KT

Information gracieuse de la Société de l'arthrite. Pour plus de détails, veuillez contacter le
Société de l'arthrite @ www.Arthritis.ca

