

# ARTRITIS. DOLOR EN LAS ARTICULACIONES

**ADVERTENCIA:** *Antes de leer cualquiera de los tratamientos debe conocer acerca del TENS (Transcutaneous Electrical Neuro Stimulator) y sus características: ajuste de parámetros, costo, lugares de compra, etc., pues es el aparato generador de las señales eléctricas que se usa para curar todas las enfermedades mostradas en este sitio; es lo equivalente a la medicina. Una descripción del mismo se da en la información denominada : “ TENS CARACTERÍSTICAS “, en este mismo lugar.*

## **I. Dolor en las articulaciones de las manos y los codos.**

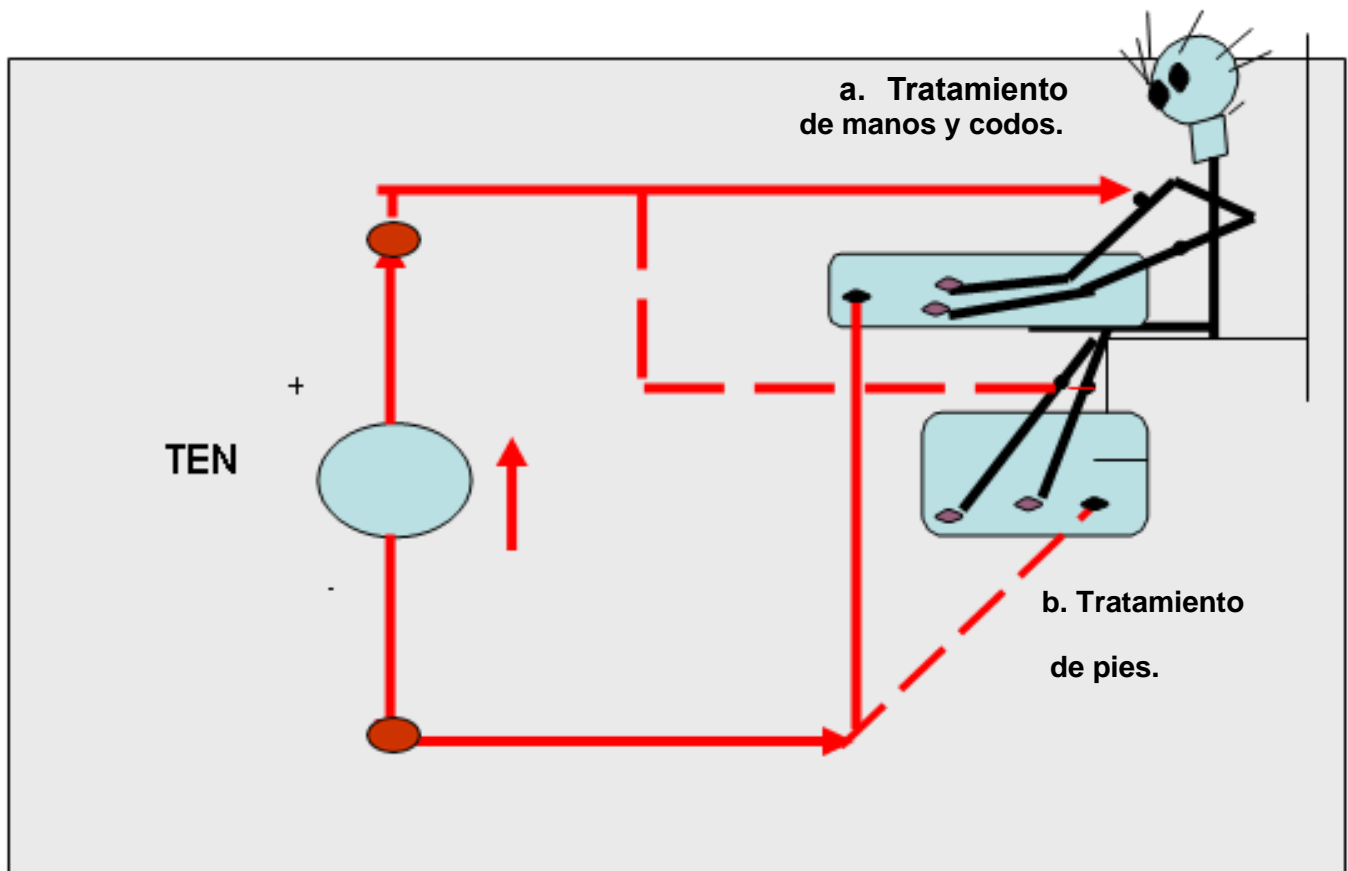
En este caso se coloca una punta del TENS dentro del recipiente de plástico (no se usa pad en él); se introduce una mano dentro del agua y se pega un pad en el brazo. En esta posición se aplica la corriente durante 15 minutos (figura 1(a)). Se repite el mismo tratamiento para la otra mano.

En caso de querer tratar sólo las manos, introducir ésta sin sumergir el codo.

## **II. Dolor en las articulaciones de los pies y rodillas.**

Introducir un pie dentro del agua y una punta del **TENS**; colocar un pad en el muslo, arriba de la rodilla. Aplicar el tratamiento durante 15 minutos. Repetir el mismo proceso para la otra pierna (figura 1(b)).

Si no desea tratar la rodilla, colocar el pad en la pantorrilla. Repetir el mismo proceso para el otro pie.



*Figura 1. Esquema de tratamiento eléctrico para dolor en manos(a) y pies (b).*

### *III. Dolor en las articulaciones de los hombros.*

En este caso se coloca un pad a cada lado del hombro y se trata durante 10 minutos; luego se repite colocando los pads arriba y abajo del hombro estimulando el mismo tiempo.



**Figura 2. Posición de pads en ambos lados, y arriba y abajo del hombro.**

#### **Parámetros del tratamiento:**

- 1. Intensidad de corriente.** La intensidad debe ser de aproximadamente 1 ma, la cual se logra subiendo gradualmente ésta hasta que se perciba, sin que duela, y se disminuye ligeramente para que no se sienta; se deja en esa posición el tiempo de tratamiento.

**Tiempo de tratamiento.** Se especifica en el tratamiento.