

La ropa y el calzado adecuados ayudan a sentirse más cómodo¹



Vestirse es una de las acciones que repetimos todos los días y, a veces, incluso en varias ocasiones. Algunos consejos pueden ayudarte a sentirte mejor y más cómodo al realizar esta actividad tan cotidiana.

Para facilitar la tarea de vestirse cada mañana, puede venir bien preparar la ropa del día siguiente por la noche antes de acostarse.

Se sugiere comenzar por las piernas y los pies y después la parte superior del cuerpo.

La ropa cómoda y fácil de poner y quitar ayuda a sentirse más cómodo, como por ejemplo pantalones elásticos o con cierre de velcro.

También la ropa que se cierra por delante o en un lado facilita la tarea, en comparación con la que lleva cierre posterior.

Como sucede con la ropa, el calzado también debe ser cómodo y facilitar la marcha.

Se sugieren zapatos con cordones elásticos o mocasines con tacón no demasiado alto (2-3 cm).

En caso de presentar callosidades, inflamación y/o deformación articular, se recomienda utilizar:

- Zapatillas de tacón bajo (2 cm).
- Plantillas ortopédicas amortiguadoras.

En estos casos, no se recomienda caminar con los pies descalzos o con zapatos que compriman el pie, ya que puede aumentar la sensación de dolor.

Se recomienda hablar con el reumatólogo y/o fisioterapeuta si duelen las articulaciones de las extremidades inferiores (rodillas, tobillos y pies), ya que puede ser necesario el uso de un bastón para caminar, aunque sea temporalmente. El bastón es un instrumento valioso porque puede aliviar el dolor y evitar las deformidades, al reducir el peso corporal entre un 10 y un 15 %.



La ropa y el calzado adecuados ayudan a sentirse más cómodo

Bibliografía:

1. Una guida per le attività quotidiane
– A través de:

Nicoletta Franzolini - Reumatóloga,
servicio de Rehabilitación General, I.M.F.R.

Gervasutta di Udine – ANMAR Istituto
Nazionale malati Reumatici. Mirna Pizzoni
- Terapeuta ocupacional, área funcional de
Ergonomía y Terapia Ocupacional, I.M.F.R.
Gervasutta di Udine.

[http://www.anmar-italia.it/
images/stories/GUIDA_ATTIVITA_
QUOTIDIANE_2011.pdf](http://www.anmar-italia.it/images/stories/GUIDA_ATTIVITA_QUOTIDIANE_2011.pdf)



Enlaces de interés:

Sociedad Española de Reumatología (SER) - <https://www.ser.es>

Fundación Española de Reumatología (FER)

<https://inforeuma.com/enfermedades-reumaticas/artritis-reumatoide/>

Conartritis - <http://www.conartritis.org/>

Somos pacientes - <http://www.somospacientes.com/>

Personas que - <https://www.personasque.es/artritis>

Liga Reumatológica Española (LIRE) - <http://www.lire.es/>

In-patients - <https://www.in-pacient.es/enfermedades/artritis-reumatoide/>