

GUÍA INFORMATIVA PARA EL PACIENTE CON FRACTURA DE MUÑECA Y MANO

Las **FRACTURAS DE MUÑECA Y MANO** son muy frecuentes en todos los grupos de población. Se deben a traumatismos muy diversos entre los que destacan las caídas sobre la mano extendida.

RECOMENDACIONES DURANTE LA INMOVILIZACIÓN:

- Mantenga la mano elevada en un cabestrillo o sobre un almohadón.
- Realice ejercicios activos con el resto de las articulaciones de su extremidad superior.
- Realice actividades que no supongan mucho esfuerzo como el aseo, vestirse, comer, escribir... Debe intentar "usar su mano".
- No coja pesos con la mano, ni se apoye sobre ella para incorporarse.

Tras la retirada de la férula notará cierta rigidez en su muñeca. Las primeras semanas realizará baños de contraste.

BAÑOS DE CONTRASTE:

- Llene un recipiente con agua caliente (40-45°C) y otro con agua fría (15°C).
- Comience siempre introduciendo el miembro afectado 3 minutos en agua caliente y después 1 minuto en agua fría. Repita 4 veces finalizando en agua caliente.
- Inicie los ejercicios de movilización de la muñeca en agua caliente.
- Realice los baños de contraste 2 veces al día.

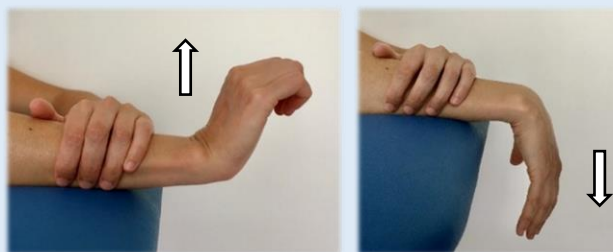
EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN:

✓ EJERCICIOS DE MOVILIDAD:

- Realice los ejercicios gradualmente para lograr el máximo beneficio.
- Realice los ejercicios 3 veces al día, 10 repeticiones cada ejercicio.
- Mantenga la posición durante 3 segundos.

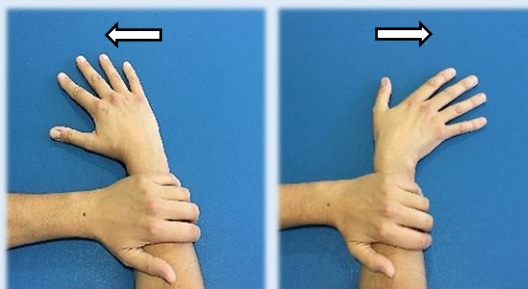
1. Flexión y Extensión de muñeca:

Con el antebrazo apoyado, mueva su mano hacia arriba, y a continuación hacia abajo.



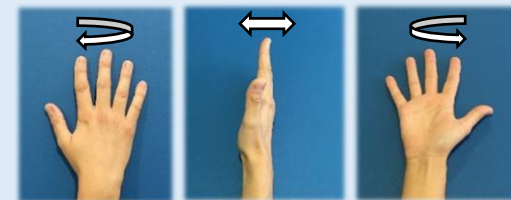
2. Inclinación de muñeca:

Con el antebrazo apoyado y la mano plana, deslice la mano lateralmente en dirección al pulgar y a continuación hacia el dedo meñique.



3. Giros de muñeca-pronosupinación:

Con el antebrazo apoyado, gire la palma de la mano hacia abajo, y a continuación hacia arriba.



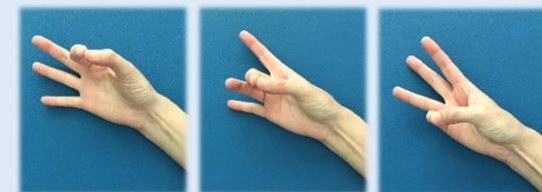
4. Flexión y Extensión de dedos:

Con el antebrazo apoyado abra y cierre la mano.



5. Pinza manual:

Toque con el pulgar cada uno de los otros dedos ejerciendo una pequeña presión entre sí.



6. Oposición del pulgar:

Toque con el pulgar la base de cada uno de los dedos.



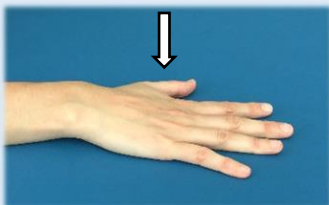
GUÍA INFORMATIVA PARA EL PACIENTE CON FRACTURA DE MUÑECA Y MANO

✓ EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO:

- Ejerza una fuerza progresiva y suficiente para contraer el músculo sin mover la articulación (ejercicio isométrico).
- Realice los ejercicios 3 veces al día, 10 repeticiones cada ejercicio.
- Mantenga la contracción durante 5 segundos y relaje los músculos 5 segundos.

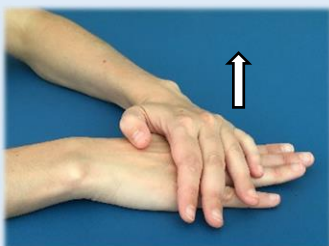
7. Isométrico en Flexión:

Con el antebrazo apoyado empuje hacia abajo con la palma de la mano.



8. Isométrico en Extensión:

Con el antebrazo apoyado empuje hacia arriba con el dorso de la mano ofreciendo resistencia con la otra mano.



✓ EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO:

- Realice el estiramiento de forma progresiva hasta el punto máximo de tensión.
- Realice el estiramiento 3 veces al día, 3 repeticiones cada ejercicio.
- Mantenga la posición de estiramiento durante 10 segundos y descanse 10 segundos.

9. Estiramiento en Flexión:

Con el antebrazo apoyado y la mano por fuera de la mesa, flexione su muñeca con la otra mano.



10. Estiramiento en Extensión:

Con las palmas de las manos en contacto, separe los codos sin despegar las manos.



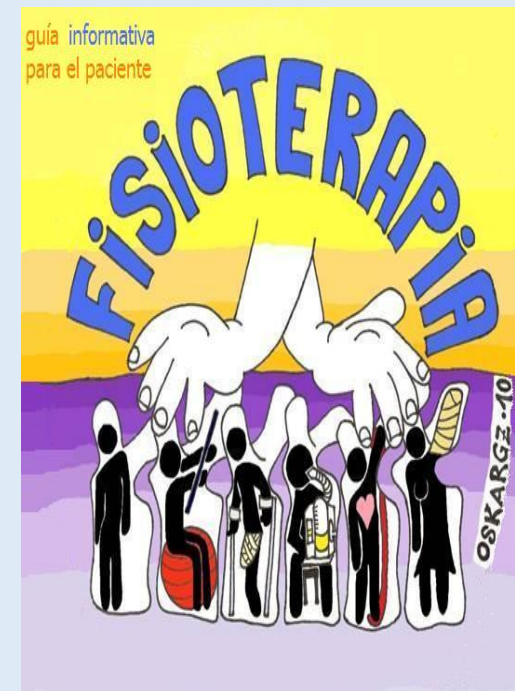
Bibliografía: Hospital Universitario Quirón-Dexeus, Barcelona. 2020 <<https://www.icatma.es>>

Unidad de Fisioterapia

COMPLEJO ASISTENCIAL UNIVERSITARIO DE LEÓN

Teléfono: 987237400, Extensión: 43271

Fecha elaboración	Septiembre 2020
Última revisión	
Edición	1



GUÍA INFORMATIVA DE FRACTURA DE MUÑECA Y MANO

