

FISIOTERAPIA PARA PACIENTES CON PROBLEMAS MANO-MUÑECA

SERVICIO DE MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN

**UNIDADES DE FISIOTERAPIA DEL HOSPITAL
UNIVERSITARI DE SANT JOAN D'ALACANT Y DE
ATENCIÓN PRIMARIA.**

EJERCICIOS PARA RECUPERACIÓN LESIONES MANO-MUÑECA

POSICIÓN DE PARTIDA: Sentado frente a una mesa, apoyando los antebrazos con flexión de codo de 90° y palmas hacia la mesa.

REPETICIONES: 10

FRECUENCIA: 3 veces al día.

INTENSIDAD: Ir progresando en la medida en que la lesión lo permita (recomendación médica), aumentando carga y repeticiones poco a poco.



EJERCICIO 1

Girar los antebrazos, llevando alternativamente la palma de la mano hacia arriba y hacia abajo, manteniendo cada posición durante 5sg. en el límite de la movilidad articular.



EJERCICIO 2

Con las manos apoyadas en la mesa y sin mover los antebrazos, llevar los dedos hacia afuera y hacia adentro, manteniendo cada posición durante 5sg. en el límite de la movilidad articular.



EJERCICIO 3

Con las manos apoyadas en la mesa y sin mover los antebrazos, abrir y cerrar los dedos alternativamente, manteniendo cada posición durante 5sg. en el límite de la movilidad articular.



EJERCICIO 4

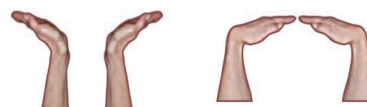
Con las manos apoyadas en la mesa y sin mover los antebrazos, levantar cada dedo de manera individual manteniendo cada posición durante 5sg. en el límite de la movilidad articular.



Si es necesario se pueden sujetar el resto de los dedos.

EJERCICIO 5

Manteniendo los codos apoyados en la mesa, levantar los antebrazos de manera que las palmas de las manos queden enfrentadas. Desde esta posición, dirigir de forma alternativa el dorso y palma de la mano hacia el antebrazo (extensión-flexión de muñeca), manteniendo cada posición durante 5sg. en el límite de la movilidad articular.



En el límite articular de cada movimiento se puede forzar el estiramiento con la mano contraria.

EJERCICIO 6

En la misma posición que el ejercicio anterior, se realizará pinza del pulgar con cada una de las falanges distales del resto de los dedos, abriendo y separando bien los dedos antes de realizar cada pinza y manteniendo cada posición durante 5sg.



Se repetirá el ejercicio, esta vez intentando tocar con el pulgar la base de cada dedo.



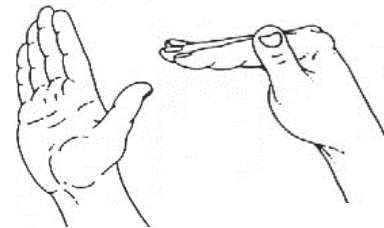
EJERCICIO 7

En la misma posición cerrar y abrir el puño, manteniendo cada posición durante 5sg.



EJERCICIO 8

En la misma posición llevar los dedos rectos hacia la palma de la mano y volver a estirarlos, manteniendo cada posición durante 5sg.



Si no se llega a doblar hasta 90°, se puede forzar el estiramiento con ayuda de la mano contraria.

EJERCICIO 9

En la misma posición se van flexionando los dedos, iniciando el movimiento desde la posición de dedos estirados, doblando de manera lenta la parte distal, intentando que el pulpejo de cada dedo toque la base de la palma de la mano, y se continúa doblando hasta cerrar el puño, realizando presión. Mantener durante 5sg.



Si existe restricción de movilidad en alguna articulación de los dedos se puede forzar el estiramiento con ayuda de la mano contraria.

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO/PROPIOCEPCIÓN

- La tabla de ejercicios se realizará añadiendo, de manera progresiva, pesos o bandas elásticas para resistir el movimiento.
 - ✓ La intensidad del ejercicio aumentará primero, incrementando número de repeticiones/series de cada ejercicio y posteriormente añadiendo pesos o bandas elásticas de forma gradual.
 - ✓ Si se trabaja con series de ejercicios se descansará entre una y otra al menos 30sg.
 - ✓ NUNCA se debe llegar al dolor.
 - ✓ La progresión en la intensidad solo se realizará cuando el ejercicio no suponga un gran esfuerzo.
 - ✓ En las primeras sesiones con cargas de peso/resistencia se puede realizar el intervalo del ejercicio de manera continuada o, disminuyendo el tiempo de mantenimiento de cada posición, si lo vemos necesario.
 - ✓ Como peso/resistencia se pueden utilizar objetos cotidianos como botellas de agua, paquetes de legumbres, bolsas cargadas, globos, guantes, coateros o prendas textiles elásticas.



Ejemplos de ejercicios con peso/resistencia

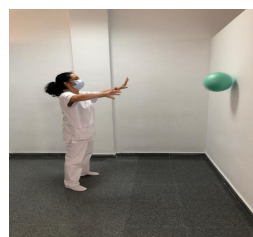
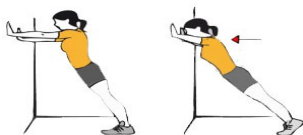
- Además de la tabla de ejercicios se pueden realizar otras actividades como:

Fases iniciales:

- ✓ Apretar una pelota blandita o plastilina. 5-10 min. Se puede realizar varias veces al día.
- ✓ Retorcer una bayeta.
- ✓ Escurrir la fregona.
- ✓ Atornillar y desatornillar.
- ✓ Abrir y cerrar una pinza de la ropa con cada dedo.
- ✓ Transportar objetos pequeños realizando pinza con cada uno de los dedos.
- ✓ Abrir y cerrar tapas o tapones de rosca de diferentes tamaños.
- ✓ Formar bolitas de papel con una servilleta.

Fases avanzadas:

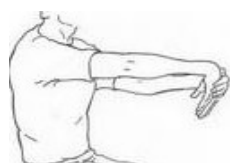
- ✓ Coger libros de diferentes tamaños y pesos y recolocarlos.
- ✓ Transportar una bandeja portando objetos de diferentes pesos.
- ✓ Realizar flexiones, inicialmente verticales con apoyo en una pared. Mantener durante 10sg. mientras se realizan modificaciones del punto de apoyo de las manos. Descansar 10sg. Repetir 10 veces. Se puede avanzar en el ejercicio realizando el apoyo con una sola mano y posteriormente, colocando una pelota como punto de apoyo. Progresivamente ir horizontalizando la superficie de apoyo.
- ✓ Realizar lanzamientos con una pelota hacia la pared, recibiendo el rebote.
- ✓ Realizar pequeños botes con una pelota contra la pared, intentando ir hacia arriba y abajo.



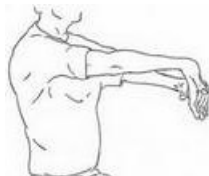
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

Al terminar la tabla de ejercicios realizaremos estiramiento de la musculatura flexo-extensora de muñeca y dedos, colocando el brazo con el codo extendido.

- Musculatura Extensora: llevar la palma de la mano hacia el antebrazo y mantener el estiramiento con la otra mano durante 20sg. Repetir 3 veces, alternando con el siguiente estiramiento.
- Musculatura Flexora: llevar el dorso de la mano hacia el antebrazo y mantener el estiramiento con la otra mano durante 20sg. Repetir 3 veces, alternando con el estiramiento anterior.



M.Extensora



M.Flexora

RECOMENDACIONES

- Al terminar la tabla de ejercicios poner 10 min. de frío (si hay edema o dolor).
- Si existe edema colocar el brazo, apoyado sobre una almohada desde la axila, en una posición en la que la mano quede más alta que el hombro. Mantener 15 min. varias veces al día, especialmente después de realizar la tabla de ejercicios.
- Si existe edema se pueden realizar baños de contraste 2 ó 3 veces al día, preferiblemente previo a la realización de los ejercicios, siempre que no exista contraindicación para ello. Mantener la muñeca y dedos en movimiento mientras se realiza el baño.
- Se pueden realizar automasajes para relajar musculatura o disminuir edema. Empezar por cada dedo de manera individual, siempre en dirección ascendente. Continuar por los pliegues interdigitales realizando pequeños círculos ascendentes, ambos laterales de la mano hasta la muñeca y finalizar con ambas partes del antebrazo, desde la muñeca hasta el codo.
- No se deberá cargar pesos hasta que lo autorice el traumatólogo en el caso de intervenciones quirúrgicas recientes y NUNCA si provoca dolor.
- Se intentará, en la medida de lo posible, incorporar la mano al esquema corporal, es decir, haremos lo posible por utilizarla en todas las actividades de la vida diaria, así como normalizar su estado en reposo (no mantenerla en una misma postura o actuar como si no la tuviéramos).
- En lesiones recientes con limitación de la movilidad articular es normal sentir dolor al forzar la articulación. Se debe actuar con precaución para evitar empeorar la lesión y prestar atención a la aparición de signos de alarma como: aumento de dolor que no cede, aumento de inflamación, aumento de edema, disminución de la sensibilidad, cambios en la coloración de la piel, frialdad o sudoración excesiva, así como cualquier otro cambio que nos preocupe.