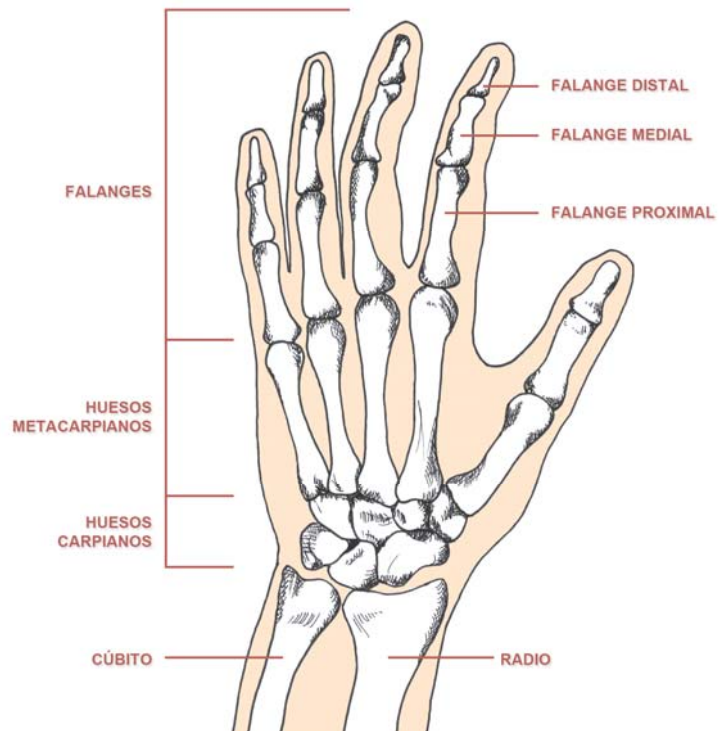
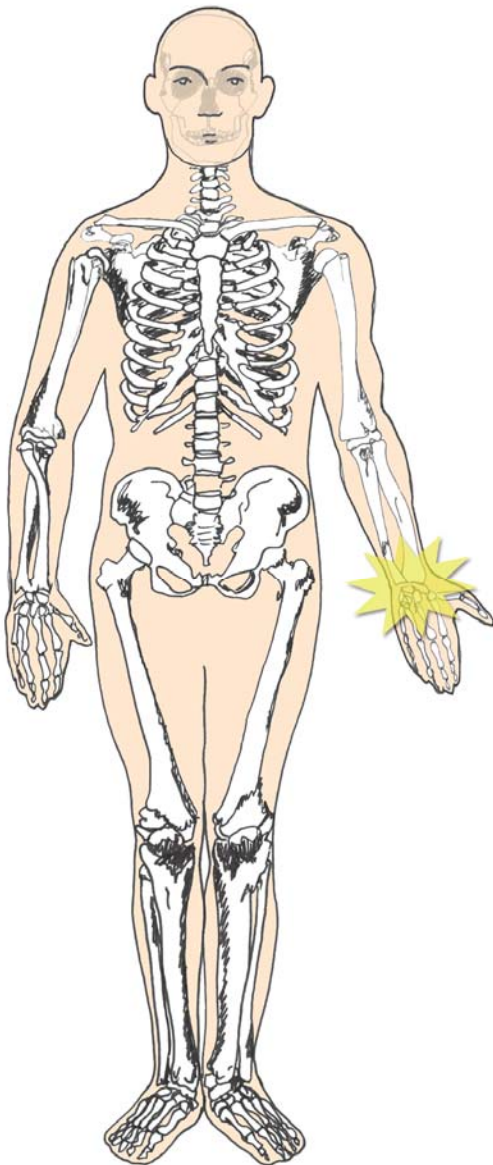


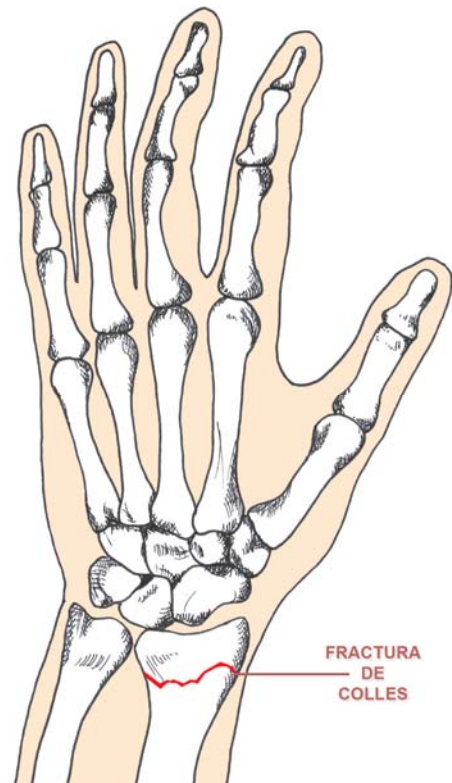
EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN TRAS UNA FRACTURA DE MUÑECA

Las **fracturas de muñeca** (radio y cúbito distal) son muy frecuentes en adultos, constituyendo una de cada seis fracturas que ocurren en los adultos.

Tienen tres picos de edad: uno en **varones menores de 50 años**, otro en **mujeres mayores de 60** (se asocian con más frecuencia a osteoporosis) y un tercero en **niños entre 5 y 14 años**.



Entre las fracturas de los adultos la más frecuente es la llamada **fractura de Colles**, en honor a un cirujano irlandés que la describió en 1814 (antes de que existieran rayos X). Ocurre solamente en el radio y fuera de la articulación del radio con el carpo (no afecta a los cartílagos del radio- cúbito). Representan el 90% de las fracturas de muñeca en los adultos.



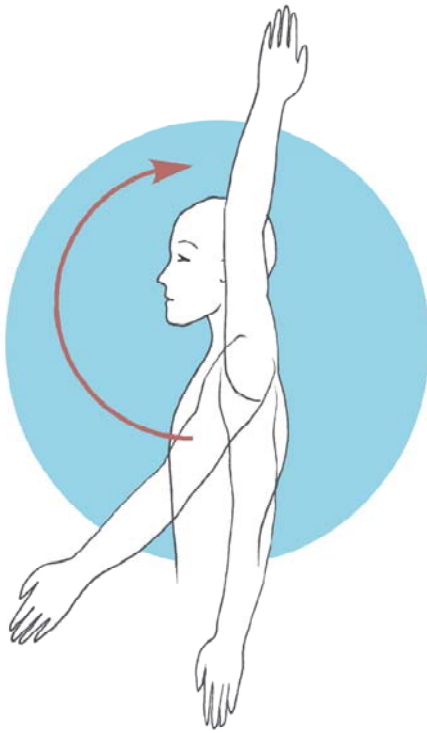
Una vez diagnosticada, muchas veces requiere **reducción urgente** y después el tratamiento definitivo, que puede ser **conservador** (inmovilización con yeso) o **quirúrgico** (mediante placas, fijador externo y/o agujas de Kirschner).

En caso de sospecha de osteoporosis habrá que estudiar al paciente mediante densitometría ósea y analítica.

Tras la **inmovilización** (que puede durar hasta 6 semanas en algunos casos), es necesaria la **rehabilitación dirigida**. Aquí os mostramos unas pautas generales de ejercicios una vez retirada la inmovilización.

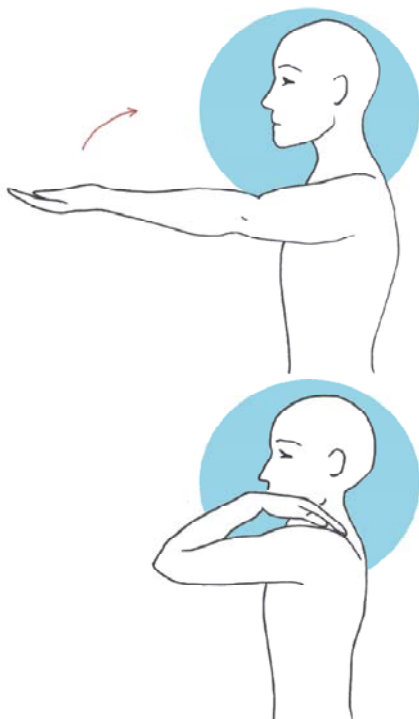
Es necesario **evitar coger pesos** con esa mano al menos durante un mes tras la fractura.

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO



Levante el brazo y bájelo suavemente.

5 veces



Extienda el codo y dóblelo.

Repítalo 5 veces.

BAÑOS DE CONTRASTE



Prepare baños de contraste.

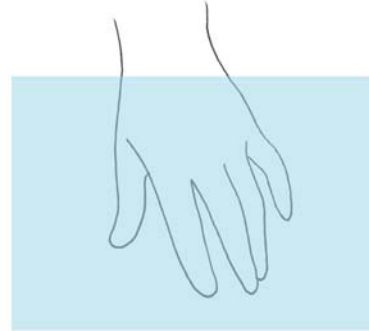
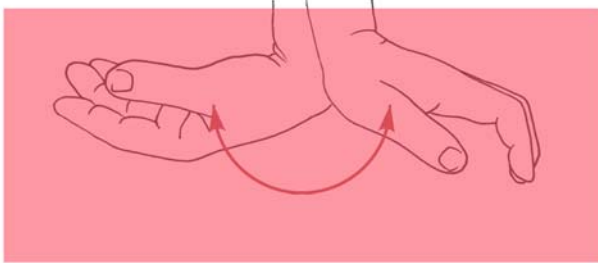
En una palangana ponga **agua tibia** y en otra, **agua fría**.

Puede añadir **Panreumol** al agua tibia (ver instrucciones) o usar también un aparato de parafina.

Tras **4 minutos en agua tibia** puede pasar a **agua fría durante 1 minuto**.

Esto actúa como anti-inflamatorio y reduce las molestias.

FLEXO-EXTENSIÓN DE MUÑECA

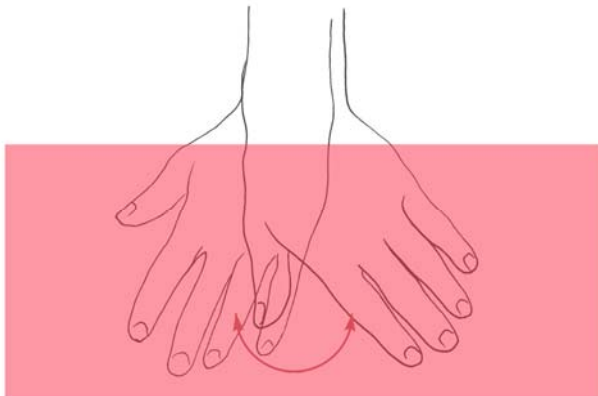


Dentro del agua tibia puede comenzar los ejercicios de flexo-extensión de muñeca.

Repita 5-10 veces.

Después pase a agua fría y descanse 1 minuto.

DESVIACIÓN CUBITAL-RADIAL

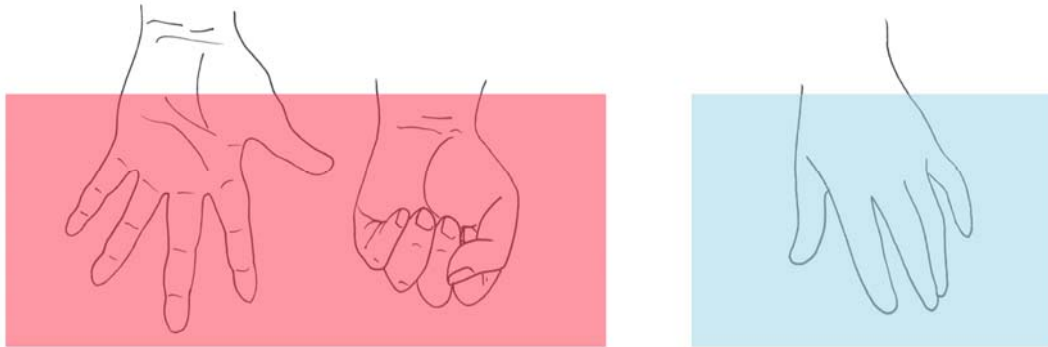


Dentro del agua tibia puede comenzar los ejercicios de desviación cubital-radial.

Repita 5-10 veces.

Después pase a agua fría y descanse 1 minuto.

EXTENSIÓN-FLEXIÓN DEDOS

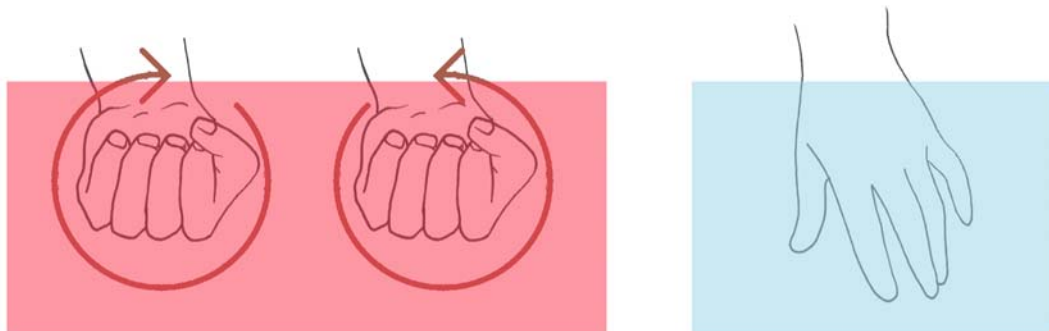


Dentro del agua tibia extienda la mano separando los dedos para flexionarlos después cerrando el puño.

Repita 5-20 veces.

Después pase a agua fría y descanse 1 minuto.

ROTACIÓN DE MUÑECA

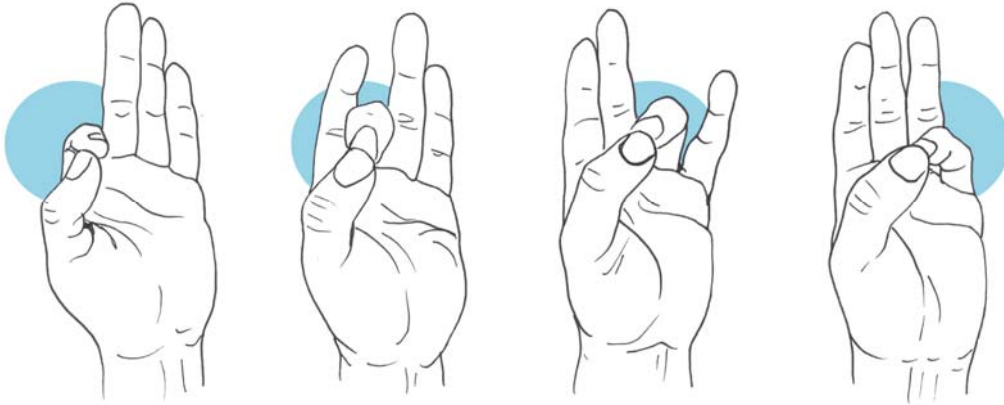


Dentro del agua tibia realice rotaciones de muñeca en ambos sentidos.

Repita 10 veces.

Después pase a agua fría y descanse 1 minuto.

CONTAR DEDOS



Fuera del agua, comience con los ejercicios en seco.

Cuente los dedos juntando pulgar-índice, pulgar-corazón, pulgar-anular y pulgar-meñique.

Repita 10 veces.

PELOTA



Apriete una pelota blanda que quepa cómodamente en su mano.

Repita 10 veces.

Finalmente se puede repetir todos los ejercicios en seco. Según la fase de la rehabilitación en la que estemos y los consejos de nuestro médico podemos progresar más el movimiento (balance articular) e incluso ayudarnos suavemente con la otra mano.