

PROTOCOLO REHABILITACIÓN FRACTURA DEDOS

BAÑOS DE CONTRASTE

Con la idea de reducir la inflamación y ganar movilidad.

Tendremos dos recipientes: uno con agua fría (aproximadamente 15º) y otro recipiente con agua caliente (aproximadamente 38º).

- Comenzar por el agua caliente durante 3 minutos
- A continuación, meter la mano en el recipiente con agua fría por 2 minutos
- Podemos realizar los ejercicios de movilidad dentro de los recipientes con agua



MASAJE

Con la idea de mejorar el dolor y la circulación, realizar automasaje de la musculatura.

A su vez, realizar automasaje de la cicatriz, para evitar adherencias. Una idea optativa es realizar el masaje de la cicatriz con aceite de rosa de mosqueta.

MOVILIDAD:

Realizar 3-4 series con 10 repeticiones por cada ejercicio.

En caso de resultar doloroso algún ejercicio, no hacer.

- 1- Iniciar con los dedos en extensión, flexionar hasta hacer un puño.



- 2- Tocar con el dedo gordo la yema del resto de dedos



- 3- Puño: cerrar fuerte en puño y abrir los dedos lentamente, una vez abiertos al máximo posible mantenemos la extensión unos segundos.



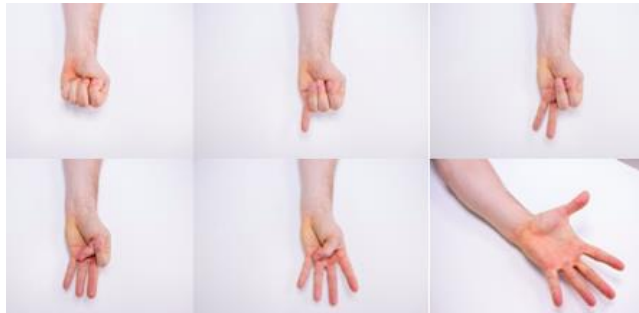
- 4- Con la mano en puño, realizar lentamente ejercicios de flexión y extensión de la muñeca, y movimientos circulares.



- 5- Abrir dedo a dedo de manera consecutiva y uno a uno.



- 6- Abrir dedo a dedo, manteniendo todos abiertos



- 7- Con la mano abierta intentar separar los dedos en forma de abanico, hasta el punto máximo





8- Pulgar: mano en la mesa, acercar y alejar el dedo pulgar del resto de dedos



9- Con una pelota, cerrar la mano fuerte en puño y mantener unos segundos



10- Colocar gomas entre los dedos y separarlos manteniendo en el punto máximo.

