



PROTOCOLO FRACTURA MUÑECA

- Le entregamos un protocolo de ejercicios que realizará desde la retirada de la férula para ayudar en la recuperación.
- Esto tiene el propósito de dar información y facilitar su recuperación.
- Todo puede ser matizado y adaptado según el caso y el paciente.
- No coja pesos ni se apoye sobre la mano intervenida.
- El dolor y la inflamación deberían ir remitiendo.
- Una vez retirada la inmovilización percibirá cierta rigidez en su muñeca.
- Las primeras semanas realizará baños de contraste.
- Es conveniente que al principio, los ejercicios de movilización los realice inicialmente mientras la mano se encuentra dentro del agua caliente.

MOVILIDAD

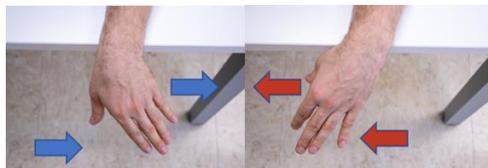
La idea es realizar:

- 1. Con la ayuda de la otra mano, forzar los movimientos progresivamente**
- 2. Repetir 10 veces**
- 3. Mantener postura máxima durante 5seg**
- 4. Al menos 3-4 veces al día**

1. Con la mano en el borde de una mesa, realizar movimiento de flexión palmar y dorsal.



2. Con la mano en el borde de una mesa, realizar movimientos de desviación radial y cubital.



3. Con el codo apoyado al cuerpo, realizar ejercicios de supinación y pronación de muñeca y antebrazo.



4. Realizar movimientos circulares de la muñeca en puño y arriba y abajo.



5. Potenciar movilidad, tocando con el pulgar la yema del resto (uno a uno)



6. Apertura y cierre de los dedos, mantener unos segundos postura máxima



7. Apertura y cierre pulgar



8. Enrollar vendas o toallas.





9. Postura rezo: ambas palmas pegadas, ir abriendo los codos sobre la mesa.



BAÑOS DE CONTRASTE

Con la idea de reducir la inflamación y ganar movilidad.

Podemos realizar los ejercicios de movilidad dentro de los recipientes con agua.

Tendremos dos recipientes: uno con agua fría (aproximadamente 15º) y otro recipiente con agua caliente (aproximadamente 38º). Iremos alternando uno y otro el tiempo que crean conveniente.

- Comenzar por el agua caliente durante 3 minutos.
- A continuación, meter la mano en el recipiente con agua fría por 2 minutos.



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.

FUERZA

La idea es realizar:

1. Mantener postura máxima durante 5seg
2. Repetir 10 veces
3. Añadir peso o resistencia de forma progresiva
4. 3-4 veces al día

1. Con una pelota, realizar compresiones.





2. Con la mano en el borde de la mesa, realizamos los ejercicios de movilidad muñeca en todas las direcciones, manteniendo en cada dirección con la resistencia de la mano contraria, durante 5seg.
3. Realizar los ejercicios de movilidad pero con peso (botella agua o pesa).



4. Realizar los ejercicios de movilidad con la resistencia de banda elástica.

