



MINIMAL HAND SURGERY

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON INMOVILIZACIÓN DE MUÑECA

La mano y muñeca suelen estar inflamadas sobre todo los primeros días tras la aplicación de la inmovilización, por lo que es importante **mantener la mano elevada y movilizar los dedos**.

Debemos rehabilitar todas las articulaciones de la extremidad, los dedos, la mano, la muñeca, el codo y no olvidar el hombro.

Es importante iniciar los ejercicios recomendados lo **antes posible** una vez nos coloquen el yeso, lo que permitirá de manera progresiva la disminución del dolor e inflamación.

Los mejores resultados se obtienen si éstos se realizan de manera regular. Sugerimos que los realices **varias veces al día**. Es preferible que repitas los ejercicios unas pocas veces cada 1-2 horas que una sola vez de manera prolongada. Repetir cada ejercicio 10 veces, aguantar la posición 10 - 15 segundos cada vez.

1. Lleva el brazo en cabestrillo o un pañuelo ancho, manteniendo la mano a la altura del corazón.



+34 608142829
info@minimalhand.com
www.minimalhand.com
Clinica Manchon:
Avenida Tibidabo 9, 08022, BCN



MINIMAL HAND SURGERY

2. Cuando esté sentado y sea posible saque el brazo del cabestrillo, y colóquelo con los dedos mirando al techo, para realizar ejercicios con la mano.



3. Movilice con frecuencia los dedos libres, abriendo y cerrando el puño (a), ayúdate de la otra mano para cerrar el puño por completo (b) y doblar los dedos a la altura de los nudillos (c).



+34 608142829

✉ info@minimalhand.com

🌐 www.minimalhand.com

📍 Clinica Manchon:

Avenida Tibidabo 9, 08022, BCN



MINIMAL HAND SURGERY

4. Abra y cierre los dedos (a y b).



5. Toque con la punta del pulgar el resto de la punta de los dedos, y finalizar tocando con la punta del pulgar la base del meñique (a-e).



6. Ayúdese de la otra mano para doblar por completo todas las articulaciones de cada dedo (a-e).

+34 608142829

info@minimalhand.com

www.minimalhand.com

Clinica Manchon:

Avenida Tibidabo 9, 08022, BCN



MINIMAL HAND SURGERY

7. Retirar el cabestrillo para movilizar las articulaciones libres con tanta frecuencia como sea posible: levantar el hombro (a) y doblar y estirar el codo (b-c).



8. Aplicar hielo sobre los dedos durante 10 -15 minutos, unas 5 – 6 veces al día. No aplicar el hielo directamente sobre la piel.

Avisos

- Es muy habitual tener dolor no sólo en la zona de la fractura, sino también en los dedos y codo del mismo brazo.
- La inflamación suele empeorar unas horas pasadas la aplicación del vendaje, lo que da sensación de tener el yeso muy apretado (por ello muy importante desde el principio, brazo alto y movilizar dedos)
- Pasados unos días suelen aparecer hematomas en los dedos y en el codo, y este suele ir cambiando de color a medida que pasan los días.
- La necesidad de tomar analgésicos va disminuyendo a medida que pasan los días.

Uso de la mano:

- Usa la mano operada para actividades suaves cuando sea posible (sostener un tenedor, teclear ordenador, levantar un vaso, abrocharse un botón...) evitando las actividades de fuerza y levantar objetos pesados.
- Recordar que legalmente no está permitido conducir con una inmovilización en la mano.

+34 608142829

info@minimalhand.com

www.minimalhand.com

Clinica Manchon:

Avenida Tibidabo 9, 08022, BCN



MINIMAL HAND SURGERY

Cuidados del yeso y férulas

- Mantener la escayola limpia y seca y nunca introducir objetos en su interior para rascarse ya que podría provocar irritación de la piel, heridas e infecciones.
- No mojar el yeso ya que puede reblandecerse y perder su función.
- Usar bolsas de plástico o protectores de agua para escayolas. Mantener el brazo en alto para que el agua no penetre en la bolsa.
- Nunca aflojar, recortar o retirar el yeso o férula por su cuenta. Si los bordes de la escayola le molestan o provocan irritación, consulte a su doctor, que le proporcionará una solución con los instrumentos adecuados.
- Si su escayola presenta grietas o partes que se han reblandecido consulte a su doctor por si necesita ser reparada o cambiada.

Algunos **consejos** en lo referente a sus prendas de **vestir**

- Lleve ropa fácil de vestir, que pueda ponerse usted solo (mangas anchas, cuellos anchos y prendas sin botones, cierres, cremalleras, ...)
- Si ha de llevar escayola o vendajes gruesos, evite las prendas de manga larga.
- Los zapatos sin cordones son más sencillos de calzar.
- Es mejor llevar gafas que lentillas hasta que pueda ponérselas y quitárselas fácilmente.

Signos de alarma

- Dolor intenso y que no cede con la medicación prescrita.
- Fiebre de 38°C o más.
- El color de los dedos no es rosado, especialmente en las uñas.
- Inflamación de los dedos de forma exagerada.
- Frialdad y dedos amoratados.

☎ +34 608142829

✉ info@minimalhand.com

🌐 www.minimalhand.com

📍 Clínica Manchon:

Avenida Tibidabo 9, 08022, BCN