



## MINIMAL HAND SURGERY

### REHABILITACIÓN TRAS INMOVILIZACIÓN DE MANO/MUÑECA

La inflamación de la mano tras la inmovilización es muy frecuente y puede tardar semanas en desaparecer. La movilización precoz tras la retirada de la inmovilización es fundamental para disminuir el edema y obtener buenos resultados.

Éste es un manual que incluye recomendaciones y ejercicios para ayudarte a la recuperación de tu mano/muñeca tras sufrir una fractura.

#### **1. Piel seca y agrietada**

Recomendamos poner en remojo la mano, lo que facilitará la retirada de la piel seca. Sumerge la mano en agua templada durante 5 -10 minutos, así la piel seca será más fácilmente retirable con ayuda de una toalla. Posteriormente recomendamos uso de crema hidratante. Puede usar cualquier tipo de crema hidratante.

#### **2. Inflamación y dolor**

La mano y muñeca suelen estar inflamadas tras la retirada del yeso, por lo que es importante mantener la mano elevada y movilizar los dedos. Aplicar hielo sobre los dedos y la mano/muñeca durante 10 -15 minutos, unas 5 – 6 veces al día. No aplicar el hielo directamente sobre la piel.

#### **3. Ejercicios:**

Recomendamos realizar los ejercicios varias veces al día (4-5 veces), unos 10 minutos. Los ejercicios deben repetirse 10 veces cada uno de ellos

☎ +34 608142829

✉ info@minimalhand.com

🌐 www.minimalhand.com

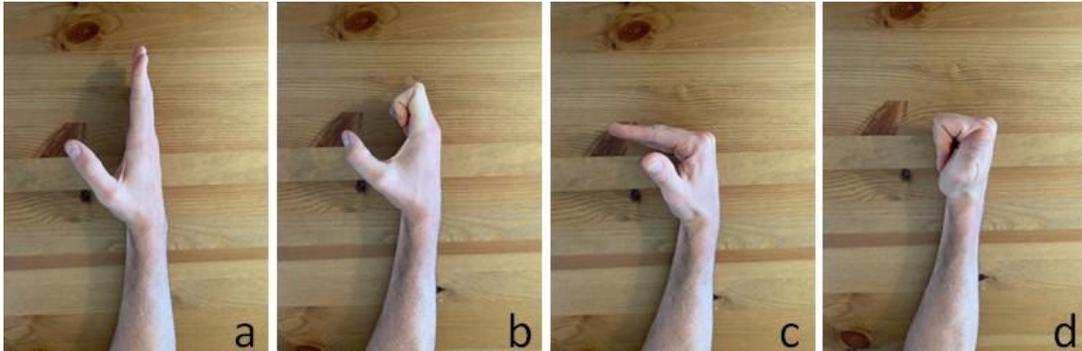
📍 Clinica Manchon:

Avenida Tibidabo 9, 08022, BCN

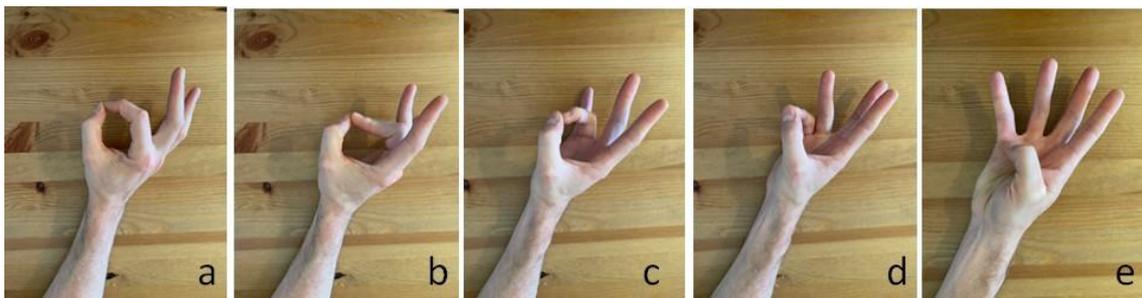


## MINIMAL HAND SURGERY

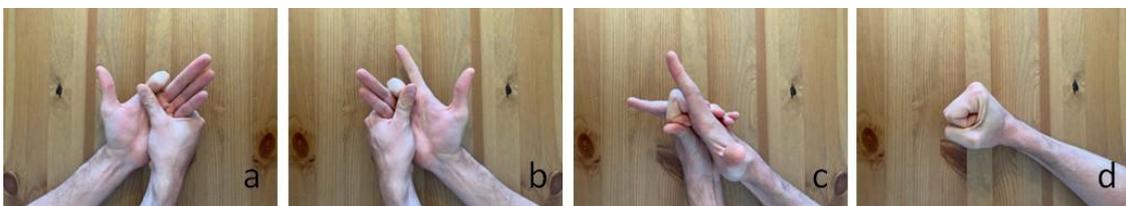
3.1 Movilización dedos: desde posición estirada de los dedos (a), doblar la punta de los dedos (b), doblar los dedos desde los nudillos (c) y cerrar los dedos por completo (d).



3.2 Movilizar el pulgar: tocar con la punta del pulgar el resto de dedos (a-d) e ir bajando progresivamente hacia la base de cada dedo, llegando hasta la base del meñique (e).



3.3 Movilización pasiva de los dedos: ayudados de la otra mano, doblar cada una de las articulaciones de los dedos (a-c) y posteriormente cerrar completamente el puño, marcándose bien los nudillos (d).



+34 608142829

info@minimalhand.com

www.minimalhand.com

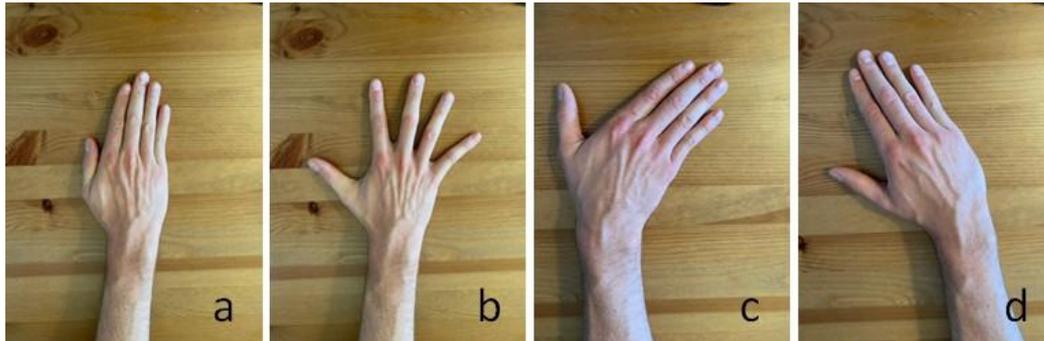
Clinica Manchon:

Avenida Tibidabo 9, 08022, BCN

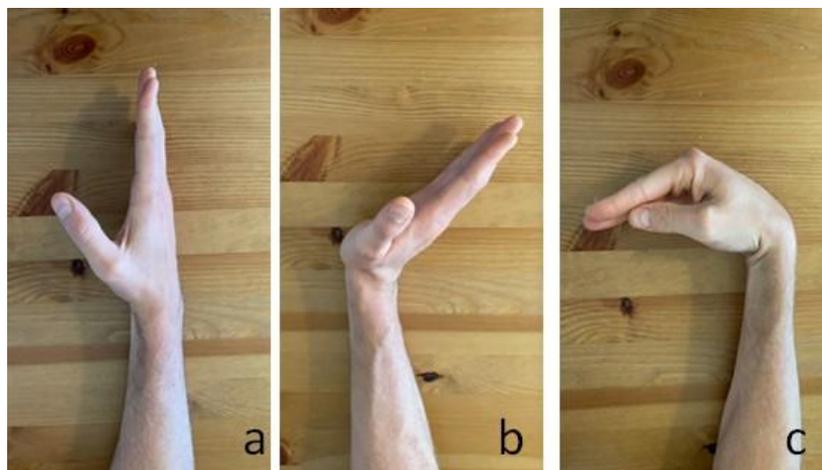


## MINIMAL HAND SURGERY

3.4 Cierre (a) y apertura (b) de dedos y movimientos laterales de muñeca (c-d):



3.5 Movilización activa de muñeca: desde la posición neutra (a) de muñeca realizar extensión (b) y flexión (c) de la muñeca. Ayudarnos de la mano sana para conseguir el máximo rango de movimiento. Mantener 10 - 15 segundos cada posición.



+34 608142829

info@minimalhand.com

www.minimalhand.com

Clinica Manchon:

Avenida Tibidabo 9, 08022, BCN



## MINIMAL HAND SURGERY

**3.6 Movilización pasiva de la muñeca:** Ganar extensión de muñeca, con la mano y antebrazo apoyados en la mesa, y con la mano sana evitar que se despegue la palma de la mesa, separar el antebrazo de la mesa (a). Con el antebrazo apoyado en la mesa, poner la muñeca en el borde y ayudados de la otra mano, realizar flexión forzada (d).



**3.7 Pronosupinación del antebrazo:** con los codos bien pegados al cuerpo (a) y ayudándose también de la otra mano, poner la palma de la mano hacia abajo (b) y posteriormente hacia arriba (c).



+34 608142829

info@minimalhand.com

www.minimalhand.com

Clinica Manchon:

Avenida Tibidabo 9, 08022, BCN