RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA REALIZACIÓN DE EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN

• Haga los ejercicios recomendados de forma regular, conviértalo en una rutina más.

• El ejercicio puede provocar molestias.

• Si nota sensación de falta de aire, mareo o malestar, interrumpa los ejercicios.

• Es importante una buena coordinación de la respiración durante la práctica de los ejercicios de fortalecimiento (para ganar fuerza muscular). Se debe inspirar cogiendo aire por la nariz y dirigiendo este aire hacia la base de los pulmones, lo que provocará un ensanchamiento de la parte inferior de la caja torácica. La espiración se realiza soltando el aire mientras se contraen suavemente los abdominales, lo que provocará que el abdomen y las costillas se aplanen. Cuando realice un ejercicio de fortalecimiento el esfuerzo del ejercicio debe coincidir con la espiración.

Puede consultar con su médico siempre que le surjan dudas con su práctica.

ALGUNOS CONSEJOS:

Durante el proceso puede tener días de más dolor, no se desanime ni abandone porque puede formar parte de la evolución del proceso.

Anímese y haga ejercicio físico de forma regular. Caminar puede ser un buen comienzo. Y recuerde la importancia de una dieta saludable y un peso adecuado.

EJERCICIOS DE FRACTURA DE DEDOS DE LA MANO

OBJETIVO:
Mejorar el dolor, la movilidad y la fuerza de los dedos y la muñeca.

MATERIAL NECESARIO:
Mesa. Mancuerna (empezar por 0,5 kg-1 kg) o una botella llena de agua de 0,5-1L... Pelota blanda de goma. Pinza de tender la ropa. Hoja de papel.

RECOMENDACIONES:
Para empezar, puede ponerse calor local (por ejemplo: paño caliente, almohada eléctrica, lámpara...) durante unos 5-10 minutos: esto facilita la rehabilitación en las limitaciones de la movilidad. En cambio, en casos de mucha inflamación puede ser conveniente poner frío local (compresa, un congelado...) antes de empezar, alrededor de 10 minutos e interponiendo una sábana o toalla para que el frío no contacte directamente con la piel y así evitar quemaduras.

PAUTA:
Ejercicios de movilidad: realice 3 series de 10 repeticiones cada una. Descanse un minuto entre serie y serie. Debe realizarlos de 7 días a la semana.

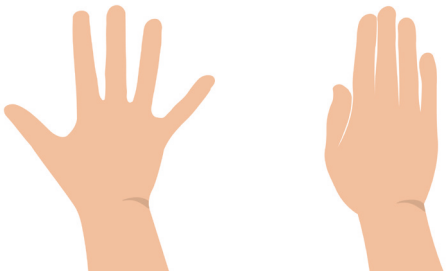
Ejercicios de fortalecimiento: realice 3 series de 10 repeticiones cada una. Descanse un minuto entre serie y serie. Mantenga la tensión muscular 5 segundos y descanse 5 segundos. Realice los ejercicios mínimo 3 veces por semana con al menos 1 día de descanso entre ellos.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD

L M X J V S D

1. Separar y juntar dedos

Desde la posición de la mano abierta, separe los dedos en forma de abanico todo lo posible y luego júntelos.

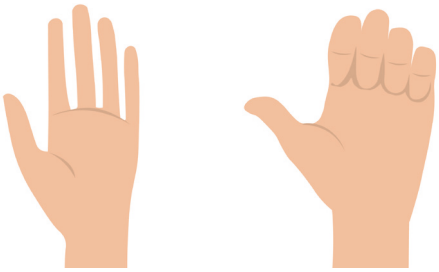


2. Puño

Desde la posición de la mano abierta, cierre todo lo posible la mano, sin incluir el dedo pulgar dentro del puño y vuelva a la posición inicial. Si no le tocan las yemas de los dedos a la palma de la mano, se puede ayudar con la otra mano hasta conseguirlo. Mantenga el puño cerrado durante 15-20 segundos en la última repetición de la serie.

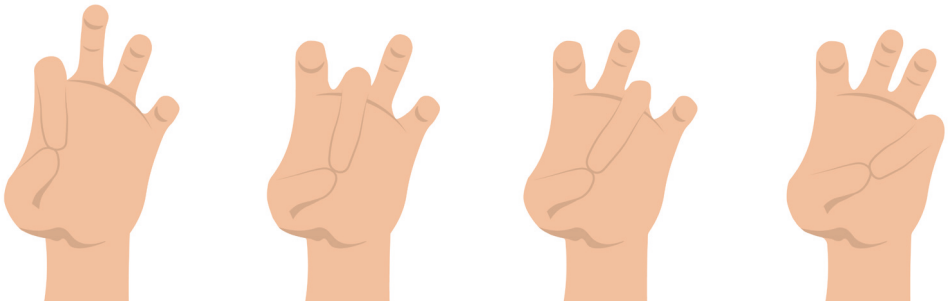
3. Flexo-extensión de articulaciones interfalángicas de los dedos

Desde la posición de la mano abierta, doble los dedos de manera que las yemas se dirijan a la base de los mismos, y vuelva a la posición inicial, mantenga la posición con los dedos doblados durante 15-20 segundos en la última repetición de la serie.



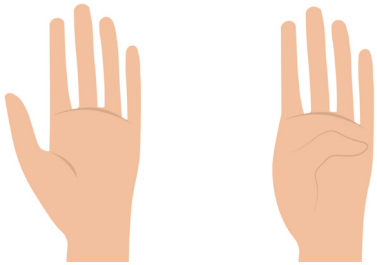
4. Pinza

Con la punta del dedo pulgar, intente tocar la yema de cada uno de los otros dedos.



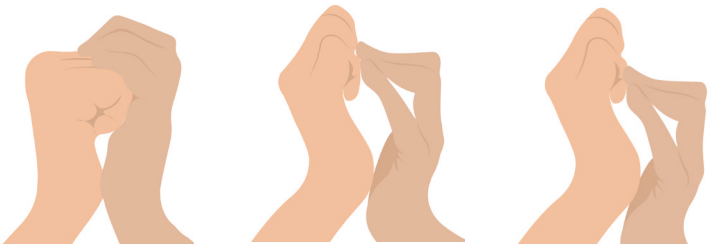
5. Oposición del pulgar

Lleve la punta del dedo pulgar a la base del meñique.



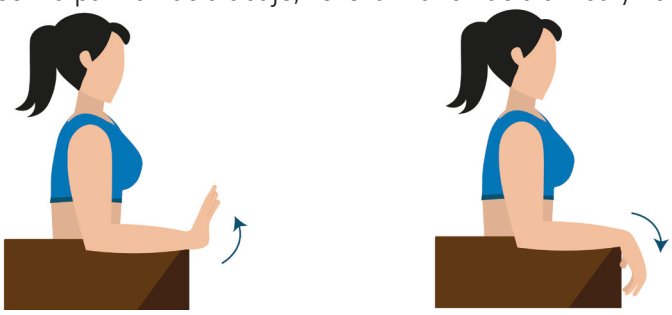
6. Movilizaciones pasivas de las articulaciones

En caso de que activamente (sin ayudas) no pueda doblar y extender completamente alguna/s articulaciones de los dedos lesionados, usted mismo puede ir movilizándose pasivamente doblando y estirando, con la ayuda de la mano sana, las articulaciones limitadas.



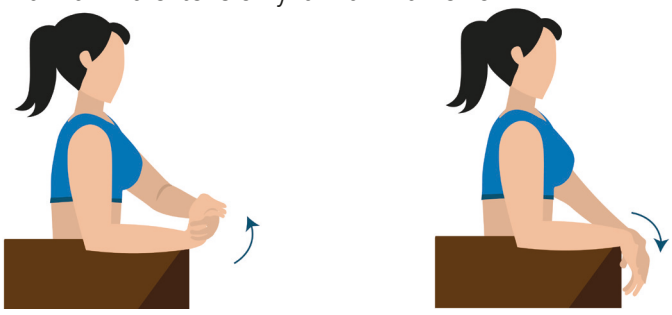
7. Flexión y extensión de muñeca activa

Sentado, con el antebrazo apoyado sobre una mesa, codo flexionado 90º y pegado al costado del tronco, deje la mano por fuera de la mesa con la palma hacia abajo, lleve la mano hacia arriba y hacia abajo lentamente.



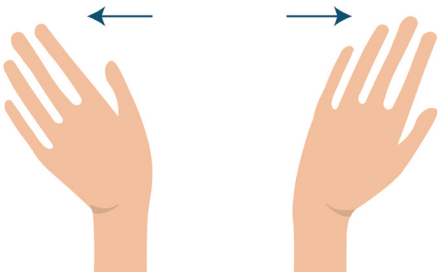
8. Flexión y extensión de muñeca autoasistida

Sentado y con el antebrazo apoyado sobre una mesa, lleve la mano hacia arriba y hacia abajo, ayudándose con la mano sana para conseguir la máxima extensión y la máxima flexión.



9. Movilidad lateral de muñeca

Con la mano abierta y los dedos extendidos, dirija la mano hacia fuera y hacia dentro.



EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

L M X J V S D

10. Fortalecimiento de extensores de muñeca

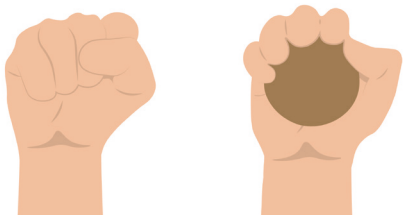
Sentado, con el antebrazo apoyado sobre una mesa y el codo flexionado, deje la mano por fuera de la mesa con la palma de la mano hacia abajo, coja un peso (mancuerna, botella llena de agua…) lleve la mano hacia arriba lentamente, después vuelva a la posición inicial lentamente.

11. Fortalecimiento de flexores de muñeca

En la misma posición del ejercicio anterior pero con la palma de la mano hacia arriba, coja un peso (mancuerna, botella rellena…) lleve la mano hacia arriba lentamente, después vuelva a la posición inicial.

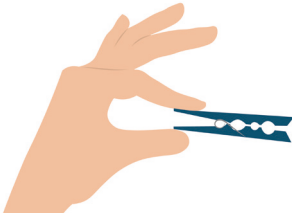
12. Prensión palmar

Cierre la mano todo lo que sea posible hasta lograr "hacer puño". Se puede utilizar una pelota blanda de goma o un globo lleno de harina, arroz, semillas…



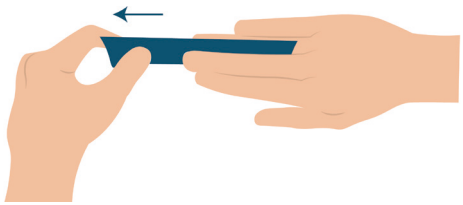
13. Pinza

Coja una pinza de tender la ropa, presione de su extremo móvil con el primer y segundo dedo, luego repítalo con el resto de los dedos.



14. Interóseos

Sujete un papel entre los dedos de la mano.



CALENDARIO DE CUMPLIMENTACIÓN

- Anote un signo + cada día que complete el ejercicio sin dolor y con buenas sensaciones.
- Anote un signo – si no ha podido finalizar el ejercicio o si ha sentido dolor durante su realización.
- Deje la casilla en blanco si ese día no ha iniciado el ejercicio.
- Si ha de realizar los ejercicios varias veces al día, añada tantos signos como veces al día los haga.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEM. 1							
SEM. 2							
SEM. 3							
SEM. 4							
SEM. 5							
SEM. 6							
SEM. 7							
SEM. 8							
SEM. 9							
SEM. 10							
SEM. 11							
SEM. 12							

BIBLIOGRAFÍA

- Hoppenfeld & Murthy. Fracturas, tratamiento y rehabilitación. 2001;1 P.241–256.

AUTORES

- Teresa Ricarte Benedito. Médico Especialista en Medicina Física y Rehabilitación. Hospital Universitari i Politècnic La Fe (Valencia).
- Marta García Mifsud. Médico Especialista en Medicina Física y Rehabilitación. Hospital Universitario La Plana (Villarreal).

EDICIÓN: 2021

ISBN: 978-84-09-33477-3