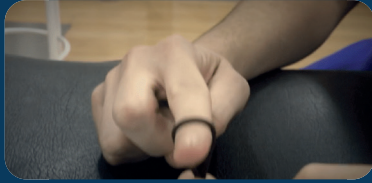


9 Elevar cada dedo con resistencia. Repetir 10 de cada veces de cada dedo.



10 Apretar la pelota realizando puño por 10 segundos. Repetir 5 veces.



11 Pellizcar la pelota con cada dedo, sin provocar dolor. Repetir 10 veces de cada dedo.



12 Elevar la muñeca con un peso bajo. Realizarlo bajo la supervisión e indicación del licenciado. Repetir 10 veces.



“TENER EN CUENTA QUE LOS EJERCICIOS DEBEN DE SER DESARROLLADOS, A TOLERANCIA Y FUNCIONALIDAD GANADA, POR PARTE DEL PACIENTE”



 www.barton.pe

 Complejo Hospitalario Alberto Barton



PROGRAMA DE EJERCICIOS

FRACTURA DE MUÑECA



La fractura es una ruptura o desplazamiento de una parte del hueso, en este caso se va dar la **ruptura en el hueso radio-cubito.**

SÍNTOMAS

- Dolor en reposo o al movimiento activo.
- Proceso inflamatorio agudo.
- Hinchazón.
- Rigidez e incapacidad para mover los dedos.
- Deformidad de la muñeca.
- Limitación de movimiento en la muñeca en actividades diarias.

CONSECUENCIAS AL NO REALIZAR UN BUEN ABORDAJE:

- Dolor al movimiento activo.
- Adherencia del tejido muscular y rigidez en las articulaciones proximales.
- Falta de movimiento y fuerza muscular.
- Limitación funcional en actividades diarias.

PAUTAS Y RECOMENDACIONES

- Mantener una posición correcta en la cama y durante el resto de las actividades de la vida diaria.
- No inmovilizar las articulaciones proximales.
- Movilización temprana de la muñeca afectada sin cargas después de la indicación médica.
- No levantar peso.
- Evitar caídas y apoyos sobre la muñeca afectada.
- Disminuir actividades repetitivas.
- Realizar ejercicios de rehabilitación indicados.

Objetivo: Mejorar la movilidad de la muñeca.



GUÍA DE EJERCICIOS

- 1** Sentado o de pie, extender el codo y llevar la palma de la mano hacia uno sin presentar dolor mantener por 10 segundos. Repetir 3 de cada lado.



- 2** Sentado o de pie, extender el codo y llevar el dorso de la mano hacia uno sin presentar dolor mantener por 10 segundos. Repetir 3 de cada lado.



- 3** Sentado y apoyado el antebrazo, elevar la mano el rango de movimiento permitido. Repetir 10 veces. Del mismo modo en sentido contrario.



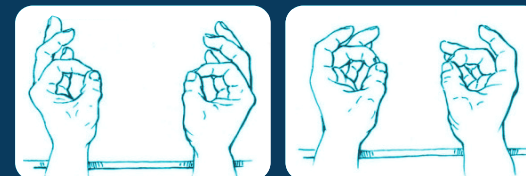
- 4** Realizar apertura de dedos con la mano apoyada. Repetir 10 veces.



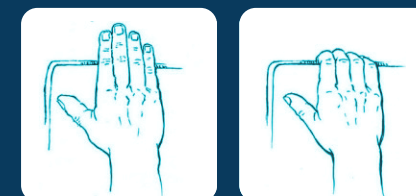
- 5** Despegar individualmente cada dedo de la mesa. Repetir 10 de cada veces de cada dedo.



- 6** Acercar el pulpejo de pulgar al dedo índice, luego medio, anular y meñique, mantener 3 segundos por cada dedo.



- 7** Flexionar la interfalángica de los dedos del segundo al quinto sin levantar la palma de la mano. Repetir 10 veces.



- 8** Realizar apertura de dedos con resistencia. La resistencia se ira incrementando progresivamente. Repetir 10 de cada veces de cada dedo.

