

+ Sala de yeso



Ejercicios para la muñeca



Introducción

Después de haber tenido el antebrazo enyesado.

Hace un tiempo atrás se quebró la muñeca. La fractura se ha curado y le han quitado el yeso. Tiene permiso de su médico tratante para usar la muñeca otra vez. En este folleto le explicamos los ejercicios que puede hacer para que pueda mover la muñeca fácilmente otra vez.

Consideraciones y sugerencias

Cuando le quitan el yeso, puede sentir la muñeca entumecida y/o dolorosa. Quizá no pueda mover la muñeca muy bien. Los siguientes ejercicios ayudan a que pueda mover la muñeca fácilmente otra vez.

- Repita los ejercicios 3 veces al día
- Quizá hacer los ejercicios en un recipiente con agua caliente/tibia pueda ayudar con la ejecución de los ejercicios ya que, de esta manera, los músculos se relajan
- Si su muñeca o antebrazo se hinchan por la noche, los siente calientes o entumecidos, entonces, todavía tiene que ir con calma

Periodo de recuperación

Después de más o menos 6 semanas puede usar su muñeca de manera normal otra vez. La recuperación total dura más y puede ser diferente para cada persona.

Ejercicios

- Mover la muñeca hacia adelante y hacia atrás

Coloque el antebrazo de manera plana sobre una mesa y asegúrese de que su mano 'cuelgue' justo al borde de la mesa para que así pueda mover la muñeca libremente.

Doblar la muñeca hacia atrás:

- Doble la muñeca 5 veces hacia atrás hasta el punto que no pueda más
- Aguante esta posición por 5 segundos cada vez

Doblar la muñeca hacia adelante:

- Doble la muñeca 5 veces hacia adelante hasta el punto que no pueda más
- Aguante esta posición por 5 segundos cada vez



• **Voltear la muñeca hacia adentro y hacia afuera**

Coloque el antebrazo de manera plana sobre una mesa.

Voltear hacia adentro:

- Mueva la muñeca/dedos hacia afuera 5 veces (hacia el lado)
- Mantenga la muñeca en esta posición por 5 segundos cada vez

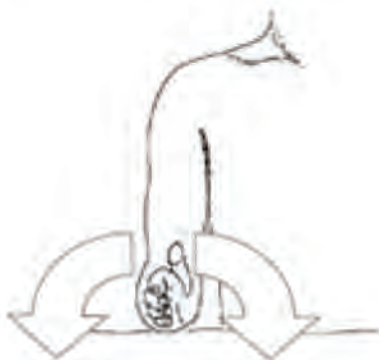
Voltear hacia afuera:

- Mueva la muñeca/dedos hacia adentro 5 veces (hacia el estómago)
- Mantenga la muñeca en esta posición por 5 segundos cada vez



• **Voltee el antebrazo de izquierda a derecha**

Coloque su antebrazo sobre la mesa y voltee la mano de izquierda a derecha, como si estuviera abriendo y cerrando con el brazo. Repita 10 veces.



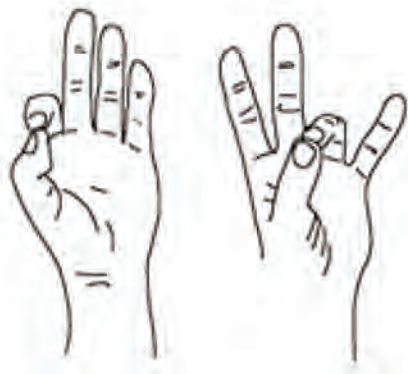
• **Abra los dedos y ciérrelos**

Extienda los dedos y después júntelos otra vez. Repita 10 veces.



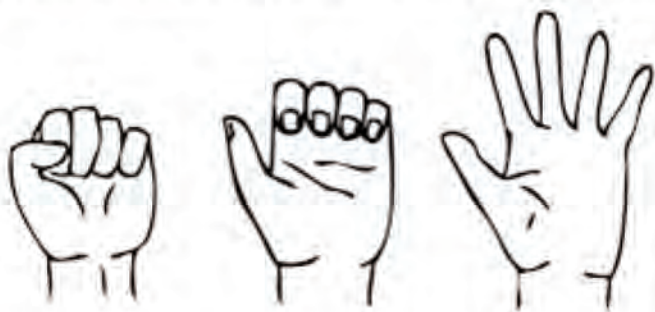
- **Junte el pulgar y los dedos**

Con la punta de su pulgar, presione las puntas de los otros dedos. Asegúrese de extender el pulgar cada vez. Repita 10 veces.



- **Haga un puño**

Doble los dedos hasta formar un puño. Después abra la mano completamente. Repita 10 veces.



- **Apriete una pelota**

Apriete una pelota suave y después relaje la mano. Repita 10 veces.



Accesibilidad

Dr. Horacio E. Oduber Hospital
Dr. Horacio E. Oduber Boulevard #1
Sala de Yeso
Teléfono: 527 4547

Después de las 8 de la noche puede contactar el departamento de primer auxilio por 527 4000.

www.arubahospital.com