

# Dolor, edema y cuidado de tejidos de mano y muñeca

Dolor e inflamación son normales tras una lesión o cirugía. Esta guía te ayudará a aliviar los síntomas, cuidar la cicatrización y recuperar la función.



## Ortesis – Pautas de uso y cuidados

- Respetá los horarios de uso indicados.
- No la modifiques ni la ajustes por tu cuenta.
- Mantenela limpia y seca. Si es lavable, utilizá agua y jabón neutro, y secala completamente.
- Revisá la piel en contacto con la ortesis: si hay enrojecimiento persistente, heridas o ampollas, suspendé su uso y consultá con el equipo tratante.
- Salvo indicación específica, retirá la ortesis sólo para la higiene personal y los ejercicios indicados por tu terapeuta.

## Manejo del dolor y/o edema

Para disminuir la inflamación, el dolor y facilitar el movimiento:



**Elevar la mano por encima del corazón** durante 10 a 15 minutos, varias veces al día.



**Abrir y cerrar la mano** durante 1 a 2 minutos, en un bombeo suave.



**Aplicar frío local** por 10 o 15 minutos, sin contacto directo con la piel.



**Baños de contraste:** si fueron indicados, alternar agua tibia y fría en períodos de tiempo regulares.

## Cicatriz y sensibilidad

Para mejorar la movilidad y la tolerancia al contacto, **cuando la herida ya está cerrada, no hay secreción ni costras activas:**



**Masaje suave de la cicatriz:** en forma circular y transversal, durante 3 a 5 minutos, una o dos veces al día.



**Desensibilización progresiva:** tocar la zona con diferentes texturas (algodón, tela, toalla, material más rugoso, etc.).



**Importante:** interrumpir si aparece dolor creciente, enrojecimiento considerable o secreción.

## Fortalecimiento progresivo

Para recuperar fuerza y resistencia, sin reactivar el dolor o la inflamación, hacé estos ejercicios día por medio y luego diariamente:



**Agarre suave** con pelota blanda.

**Pinza pulgar–índice** con pelota blanda o esponja.

**Extensión de dedos** con banda elástica suave

**Flexión y extensión de muñeca** con carga liviana.

**Actividades funcionales:** sostener objetos livianos, manipular elementos pequeños, etc.



Consultá con tu médico antes incorporar nuevos ejercicios, si el dolor o la inflamación aumenta o ante fiebre, secreción de la herida, aumento del enrojecimiento.

Esta es una guía general y puede necesitar adaptaciones según las necesidades individuales de cada paciente. Siempre es recomendable seguir las indicaciones de los profesionales de la salud para una óptima recuperación.



**Consultas/Secretaría**  
4827-7000. Interno 2241.



**Turnos**  
Tu Portal  
4827-7000 (Opción 2)