

Fortalecimiento y retorno funcional de mano o muñeca

Pautas para la etapa de recuperación final luego de una lesión o cirugía.



Condiciones sugeridas para iniciar

El fortalecimiento no debe iniciarse de forma precoz, ya que podría retrasar la recuperación o favorecer la reaparición del dolor. Siempre debe realizarse de manera gradual y de acuerdo con las indicaciones de tu médico o terapeuta ocupacional.



Dolor bajo y estable



Edema controlado



Buena movilidad funcional



Autorización médica o del equipo de rehabilitación

Recomendaciones generales

- Realizá los ejercicios sólo cuando hayan sido indicados por tu terapeuta funcional.
- Priorizá la correcta ejecución del movimiento antes que la fuerza aplicada.
- Aumentá la intensidad de forma progresiva y suspendé el ejercicio si aparece dolor o aumenta la inflamación.
- Tené presente que la recuperación es un proceso gradual y que cada paciente evoluciona a un ritmo diferente.



La recuperación de la mano lleva tiempo y constancia.

Hacer los ejercicios correctamente, respetar los tiempos y consultar ante dudas son medidas clave para lograr un buen resultado. Si tenés indicaciones específicas, seguí siempre la pauta de tu médico o del equipo de rehabilitación.

Fortalecimiento progresivo

Para recuperar fuerza y resistencia sin reactivar el dolor o la inflamación, comenzá haciendo 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.



Protección articular - Consejos para la vida diaria

Para cuidar tu mano en las actividades cotidianas, proteger tus articulaciones y evitar sobrecargas:

- **Respetá** el dolor.
- **Evitá** actividades prolongadas sin descanso. Alterná actividad y pausas.
- **Evitá** pinzas muy fuertes o sostenidas.
- **Preferí** objetos con mangos grandes.
- **Usá ambas manos** para tareas pesadas.
- **Repartí el peso** de bolsas o elementos.
- **Buscá adaptar** herramientas si una tarea te genera dolor.

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)