

## Rehabilitación fractura de muñeca

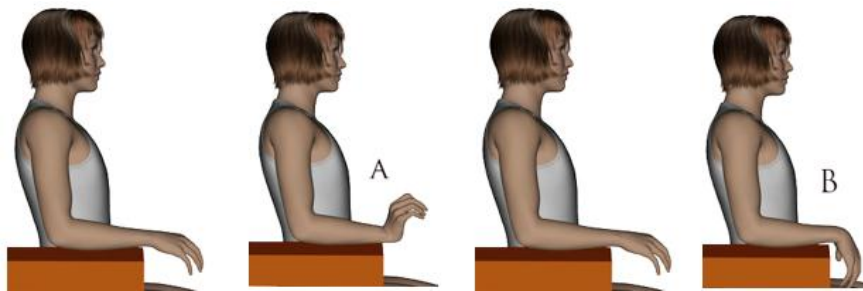
Para recuperar la movilidad y la fuerza de la muñeca es necesario hacer ejercicios regularmente y la mayoría los puede realizar en el hogar. Los ejercicios deberán realizarse 10 repeticiones de cada ejercicio 3 veces al día. Aplicar bolsa de hielo con una toalla pequeña sobre el área afectada durante 20 minutos cada 2 horas por 5 días. Tomar medicamentos recetados.

Al término de las dos semanas acudir con el médico el Dr. Alejandro Pérez Aguilar. Queda estrictamente prohibido realizar actividades deportivas o asistencia a gimnasio.

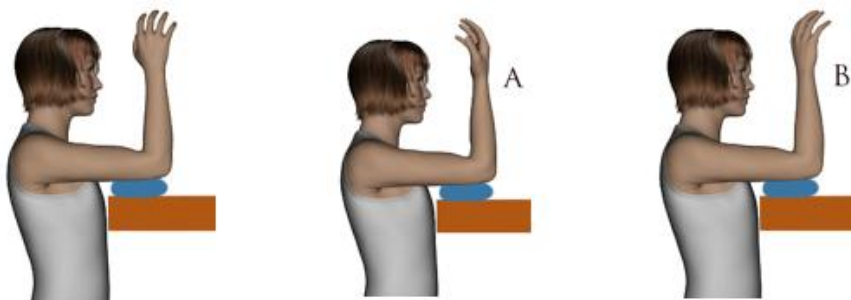
### Programa de ejercicios (primeras 2 semanas)

10 repeticiones

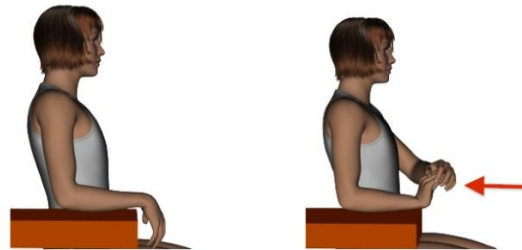
**Flexoextensión de muñeca:** sentado, con el antebrazo apoyado sobre una mesa, y dejando la mano fuera, llevar la mano hacia arriba lentamente todo lo que se pueda, mantener la posición 5-10 segundos y volver a la posición inicial. Posteriormente, llevar la mano hacia abajo lentamente, intentando tocar el borde de la mesa, mantener 5-10 segundos y volver a la posición inicial.



**Pronosupinación:** Sentado a una mesa, con el brazo apoyado sobre un cojín y el codo doblado, se gira la mano para intentar mirarnos la palma, mantener 10 segundos y descansar. Posteriormente se gira en el otro sentido, intentando mirarnos el dorso de la mano, mantener 10 segundos y descansar.



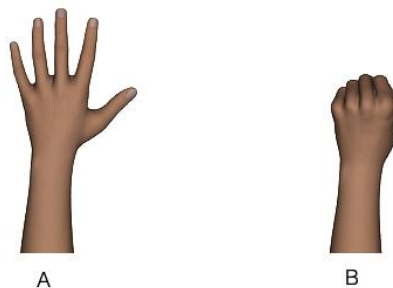
**Extensión muñeca:** sentado y con el antebrazo apoyado sobre una mesa, llevar la mano hacia arriba, ayudándonos con la mano sana para conseguir la máxima extensión (flexión dorsal), mantener la posición 5-10 segundos y volver a la posición inicial de reposo.



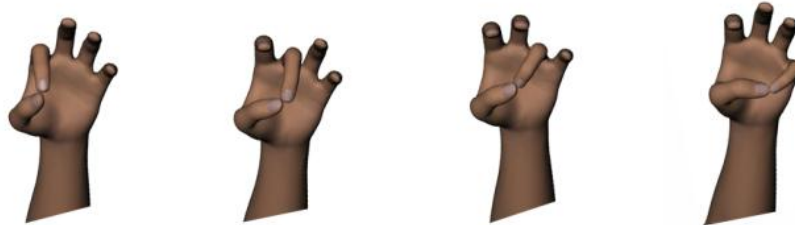
**Extensión máxima de muñeca:** se apoya la mano abierta en una mesa e inclinamos el cuerpo hacia delante de manera que consigamos extender al máximo la muñeca, mantener la posición 5-10 segundos y volver a la posición inicial.



**Movilidad de los dedos:** con la mano abierta, separar los dedos en forma de abanico todo lo posible, mantener la posición 5-10 segundos y descansar. Luego cerrar todo lo posible la mano, sin incluir el dedo pulgar dentro del puño, mantener 5-10 segundos y volver a la posición inicial de reposo.



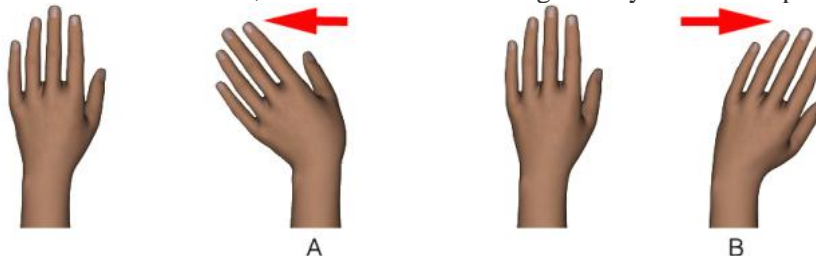
**Movilidad dedos 2:** Con la punta del dedo pulgar, intentar tocar la yema de cada uno de los otros dedos.



**Oposición del pulgar:** Llevar el pulpejo del dedo pulgar a la base de cada uno de los dedos, comenzando por el índice y terminando por el meñique.

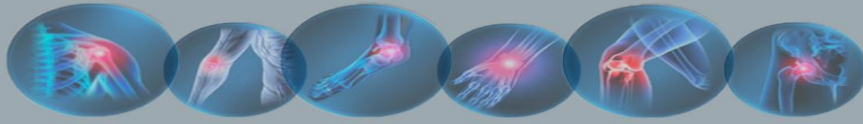


**Movilidad lateral muñeca:** Con la mano abierta y dedos extendidos, realizar movimientos con la muñeca dirigiendo la mano primero hacia fuera, mantener 5-10 segundos para posteriormente relajar volviendo a la posición de reposo. Continuamos moviendo la mano hacia dentro, mantener otros 5-10 segundos y volver a la posición de reposo.



**Potenciación de la mano:** Para conseguir fuerza nuevamente en la mano, debemos cerrar lentamente la misma todo lo que sea posible hasta lograr “hacer puño”. Se puede utilizar una pelota blanda de goma o un globo lleno de harina o arroz, para apretarlo de vez en cuando.





# DR. ALEJANDRO PÉREZ AGUILAR

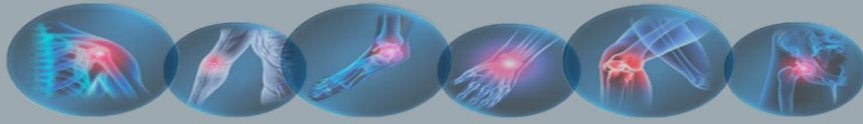
Traumatología y Ortopedia  
Artroscopia y Medicina Deportiva



DOCTORS HOSPITAL, CONSULTORIO 927  
CEL. 81 1545 9584  
MUGUERZA SUR T. 81 1542 4225  
EMAIL. [dr.perezaguilar@hotmail.com](mailto:dr.perezaguilar@hotmail.com)

T.1522 9292

C. ESPECIALIDAD 10037832



# DR. ALEJANDRO PÉREZ AGUILAR

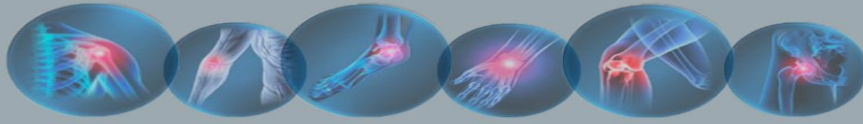
Traumatología y Ortopedia  
Artroscopia y Medicina Deportiva



DOCTORS HOSPITAL, CONSULTORIO 927  
CEL. 81 1545 9584  
MUGUERZA SUR T. 81 1542 4225  
EMAIL. [dr.perezaguilar@hotmail.com](mailto:dr.perezaguilar@hotmail.com)

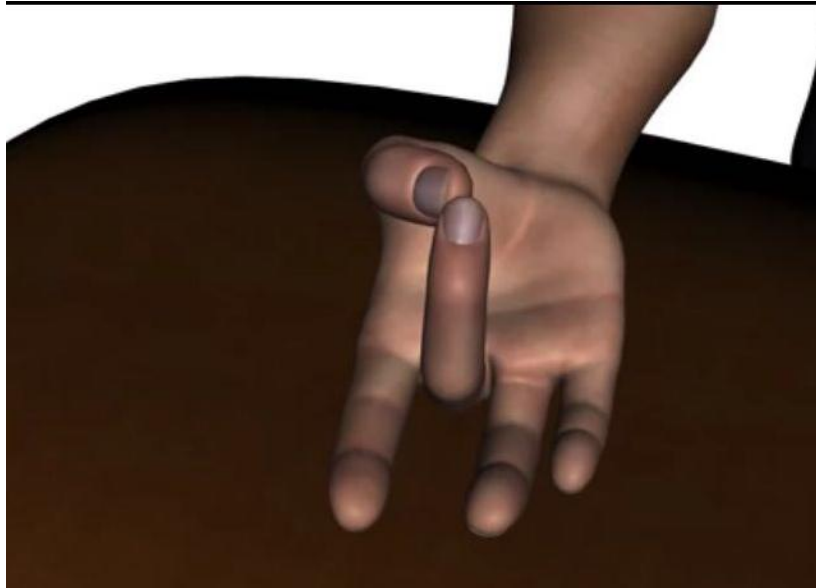
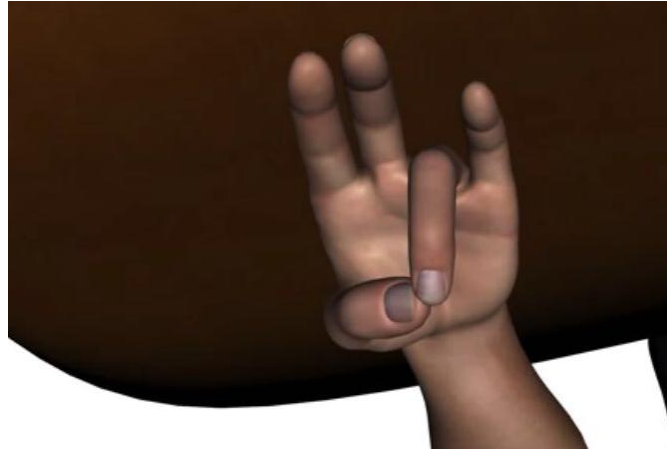
T.1522 9292

C. ESPECIALIDAD 10037832



# DR. ALEJANDRO PÉREZ AGUILAR

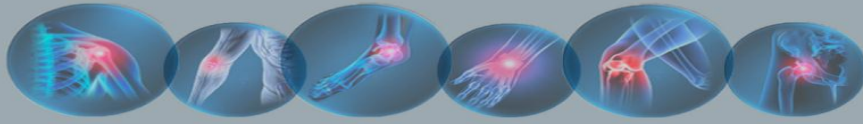
Traumatología y Ortopedia  
Artroscopia y Medicina Deportiva



DOCTORS HOSPITAL, CONSULTORIO 927  
CEL. 81 1545 9584  
MUGUERZA SUR T. 81 1542 4225  
EMAIL. [dr.perezaguilar@hotmail.com](mailto:dr.perezaguilar@hotmail.com)

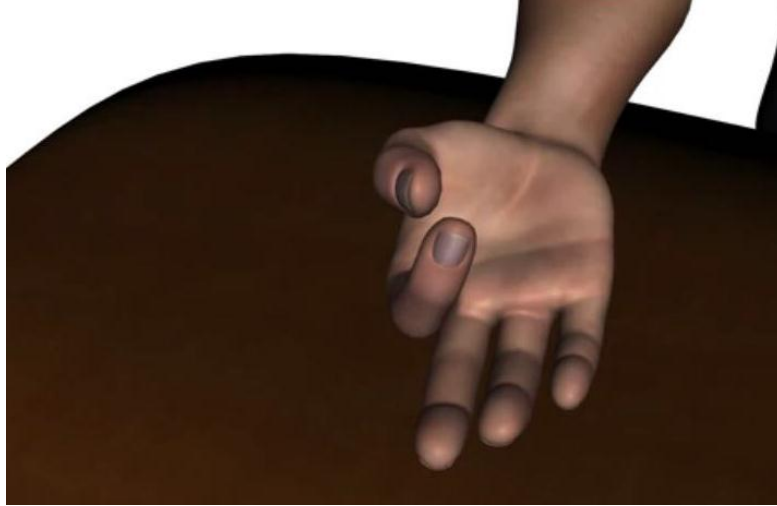
T.1522 9292  
C. ESPECIALIDAD 10037832





# DR. ALEJANDRO PÉREZ AGUILAR

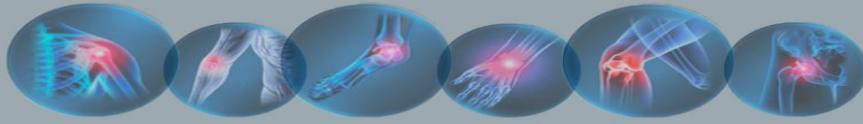
Traumatología y Ortopedia  
Artroscopia y Medicina Deportiva



DOCTORS HOSPITAL, CONSULTORIO 927  
CEL. 81 1545 9584  
MUGUERZA SUR T. 81 1542 4225  
EMAIL. [dr.perezaguilar@hotmail.com](mailto:dr.perezaguilar@hotmail.com)

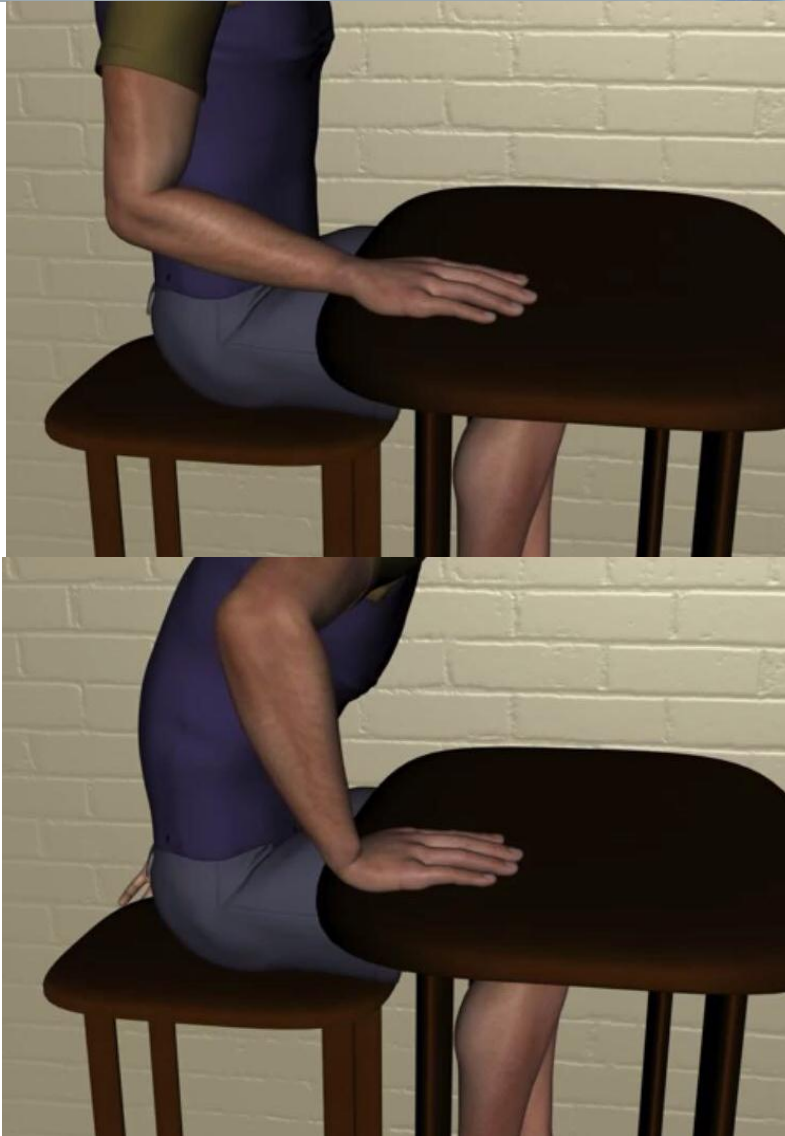
T.1522 9292

C. ESPECIALIDAD 10037832



# DR. ALEJANDRO PÉREZ AGUILAR

Traumatología y Ortopedia  
Artroscopia y Medicina Deportiva

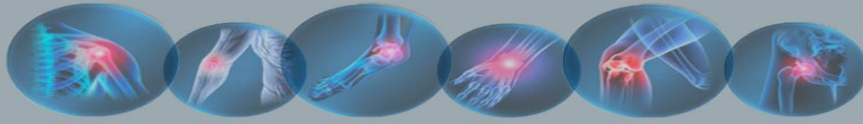


DOCTORS HOSPITAL, CONSULTORIO 927  
CEL. 81 1545 9584  
MUGUERZA SUR T. 81 1542 4225  
EMAIL. [dr.perezaguilar@hotmail.com](mailto:dr.perezaguilar@hotmail.com)

T.1522 9292

C. ESPECIALIDAD 10037832





# DR. ALEJANDRO PÉREZ AGUILAR

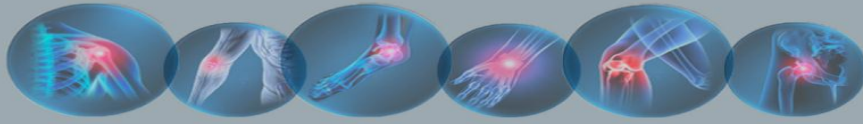
Traumatología y Ortopedia  
Artroscopia y Medicina Deportiva



DOCTORS HOSPITAL, CONSULTORIO 927  
CEL. 81 1545 9584  
MUGUERZA SUR T. 81 1542 4225  
EMAIL. [dr.perezaguilar@hotmail.com](mailto:dr.perezaguilar@hotmail.com)

T.1522 9292

C. ESPECIALIDAD 10037832



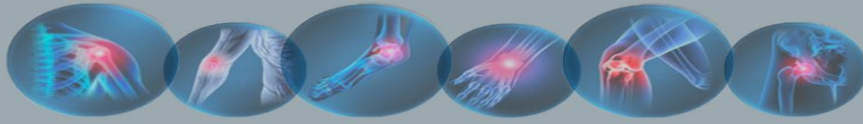
# DR. ALEJANDRO PÉREZ AGUILAR

Traumatología y Ortopedia  
Artroscopia y Medicina Deportiva



DOCTORS HOSPITAL, CONSULTORIO 927  
CEL. 81 1545 9584  
MUGUERZA SUR T. 81 1542 4225  
EMAIL. [dr.perezaguilar@hotmail.com](mailto:dr.perezaguilar@hotmail.com)

T.1522 9292  
C. ESPECIALIDAD 10037832



# DR. ALEJANDRO PÉREZ AGUILAR

Traumatología y Ortopedia  
Artroscopia y Medicina Deportiva



DOCTORS HOSPITAL, CONSULTORIO 927  
CEL. 81 1545 9584  
MUGUERZA SUR T. 81 1542 4225  
EMAIL. [dr.perezaguilar@hotmail.com](mailto:dr.perezaguilar@hotmail.com)

T.1522 9292

C. ESPECIALIDAD 10037832