

# REHABILÍTE EN CASA: MÓDULO MÚSCULO ESQUELÉTICO

## REHABILITACIÓN EN ENFERMEDADES DE LA MANO

### GUÍAS DE PROGRAMA CASERO EN PERIODO DE CONTINGENCIA

Autor: Dra. Rosa Agrazal - Medicina Física y Rehabilitación  
Medicina Física y Rehabilitación.

#### Información general

Esta guía es una referencia didáctica para las patologías más comunes en Rehabilitación. Fue creada con el fin de educar y proveer información para realizar rehabilitación en casa durante el tiempo de contingencia por COVID19. Si tiene alguna duda con respecto a un tema no dude en contactarnos a [rehabilitadoresng@gmail.com](mailto:rehabilitadoresng@gmail.com).

Recalcamos que en cuanto termine este periodo de contingencia debe acudir con su médico de rehabilitación.

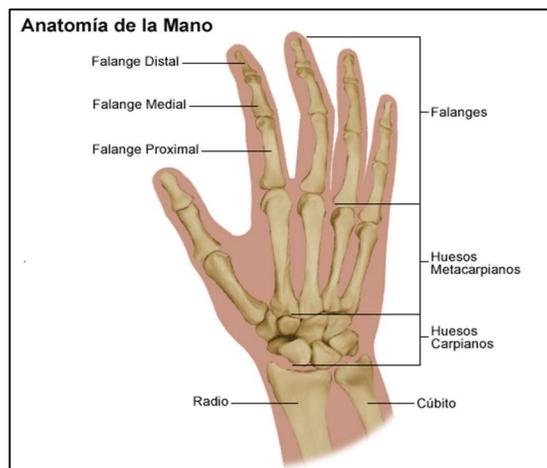
#### Generalidades

El objetivo de la rehabilitación de la mano es ayudar al paciente a restaurar la función de dicha articulación, mantener la funcionalidad y mejorar su calidad de vida.

#### Objetivos

- Brindar información práctica sobre la rehabilitación básica de la mano.
- Proveer un programa, sencillo y básico, con elementos que puede conseguir en fácilmente para realizar ejercicios que puede hacer desde casa con el objetivo de disminuir la gravedad de los síntomas y mejorar su condición en este período de contingencia.
- Ayudar por medio del ejercicio a liberar estrés o ansiedad por la situación actual.

#### Algunos conceptos sobre la mano



La mano se refiere a la parte terminal de los miembros superiores conectada al antebrazo por la muñeca. Este órgano se usa principalmente para capturar objetos. La mano humana se compone de varios ensambles óseos que conforman las falanges, metacarpos y carpos. Los dedos de la mano están formados por tres falanges, con la excepción del pulgar que tiene solo dos falanges.

Cada una de estas falanges está unida por articulaciones que les permite mantenerse en movimiento. En los humanos, más que en los animales, la mano es de particular importancia ya que ofrece una multitud de posibilidades de acción. Juega un papel clave, especialmente en términos del sentido del tacto.

La mano tiene una estructura muy delicada y compleja, que permite a los músculos y articulaciones una gran variedad de movimiento y precisión. Las diferentes fuerzas también se distribuyen de la mejor manera posible. Pero la mano también es bastante vulnerable: los tendones, las fibras nerviosas, los vasos sanguíneos y los

huesos muy delgados están ubicados justo debajo de la piel y solo están protegidos por una capa delgada de músculo y grasa. Sólo la palma está protegida por una fuerte almohadilla de tendones (aponeurosis) para un agarre poderoso. Nuestras manos pasan bastante día tras día y, a menudo, se encuentran dentro del alcance de herramientas peligrosas. Esto hace que las lesiones y los problemas debidos al desgaste sean muy comunes.

La mano derecha y la izquierda están controladas por el hemisferio opuesto del cerebro. Por lo general, se prefiere una mano para movimientos finos y complejos, lo que nos lleva a hablar de alguien que es diestro o zurdo.

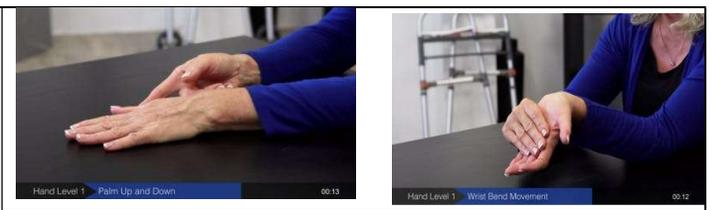
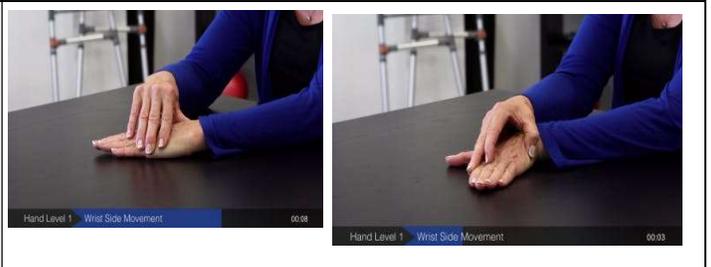
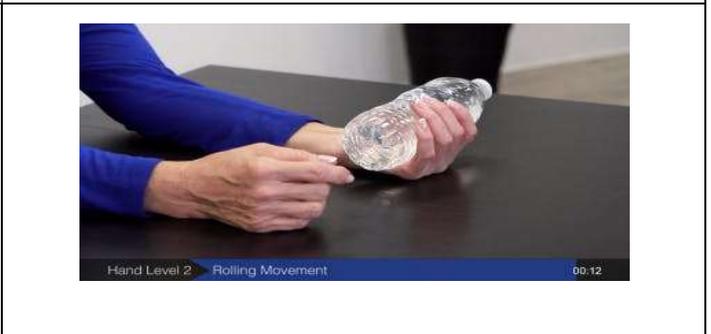
### Patologías o lesiones más frecuentes en la mano

Aunque las manos completamente funcionales pueden lograr grandes cosas, son susceptibles a una serie de dolencias, que incluyen:

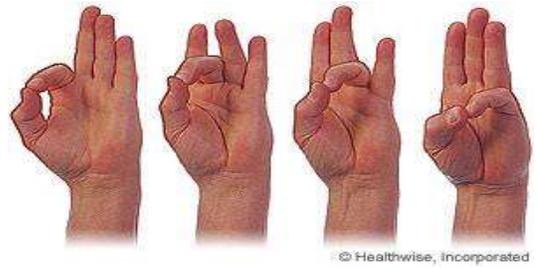
- Artritis
- Deformidades
- Trastornos nerviosos
- Tendinitis
- Síndrome del túnel carpiano
- Huesos fracturados
- Esguinces, distensiones, cortes y hematomas

### Ejercicios recomendados

**A. Movilizaciones activas:** realizar 10 repeticiones por ejercicio.

<p><b>Palma arriba y abajo:</b> Coloque su mano sobre una mesa con la palma hacia arriba. Luego voltear su mano hacia abajo.</p>	
<p><b>Movimiento de la curva de la muñeca:</b> Doble suavemente la muñeca hacia adelante y hacia atrás mientras sostiene su brazo sobre una mesa.</p>	
<p><b>Flexión de muñecas:</b> Apoye la mano afectada sobre una mesa con la palma hacia arriba, y ponga una botella de agua o una lata de sopa sobre su mano. Tome el mismo objeto y sosténgalo en su mano afectada. Luego, practique doblando su muñeca hacia arriba y hacia abajo.</p>	

**Flexión de dedos:** Practique tocando con el pulgar cada una de las yemas de sus dedos, comenzando con su dedo índice y avanzando hacia su dedo meñique.



**B. Ejercicios con pelota terapéutica:**

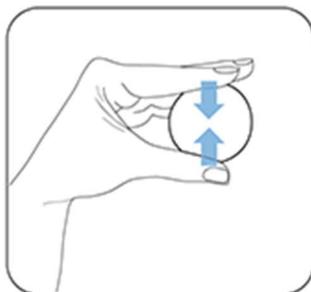
Las pelotas terapéuticas para ejercicios de mano son las herramientas más baratas que puede utilizar para recuperar el movimiento de la mano.

Intente usar una pelota suave si aún está desarrollando la coordinación y destreza de la mano, y use una más firme si se concentra en la fuerza de la mano.

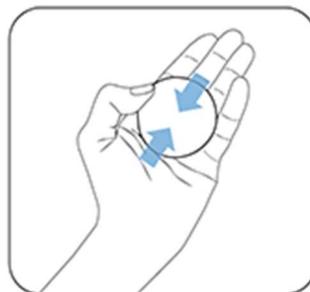
**Algunos ejercicios:**



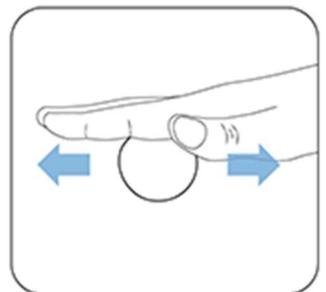
**AGARRE DE FUERZA**



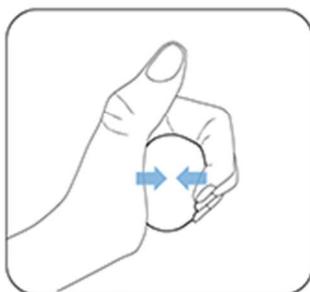
**PELLIZCO**



**EXTENSIÓN DE PULGAR**



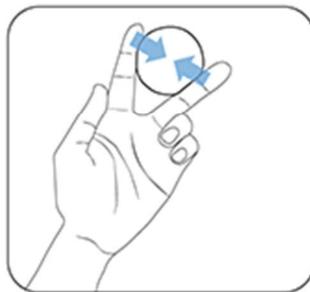
**RODAR SOBRE MESA**



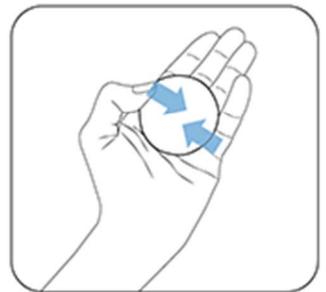
**FLEXIÓN DE DEDOS**



**ROTACIÓN DE PULGAR**



**APRETÓN CON LOS DEDOS**



**OPOSICIÓN DE PULGAR**

1. Agarre de fuerza	Apriete la pelota terapéutica con los dedos y el pulgar. Concéntrese en presionar las almohadillas y las puntas de sus dedos con la pelota.
2. Pellizco	Apriete la pelota con los dedos y el pulgar extendidos. Presione sus dedos hacia abajo en la parte superior de la bola y su pulgar hacia arriba en la parte inferior de la pelota.

3. Extensión del pulgar	Ruede la pelota hacia arriba y hacia abajo de la palma de su mano, flexionando (doblando el pulgar) y extendiendo (enderezando el pulgar). Esto moverá la pelota arriba y abajo de su mano en un movimiento un tanto recto.
4. Rodar sobre mesa	Ruede la pelota desde la punta de los dedos hasta la palma de la mano.
5. Flexión de dedos	Sostenga la pelota en la palma de su mano y presione sus dedos contra la ella. Esto es diferente del agarre de fuerza anterior porque se estará enfocando en un movimiento hacia adentro en lugar de un movimiento global de agarre. Imagine que está presionando sus dedos sobre la palma de su mano.
6. Rotación del pulgar	Use su pulgar para rodar la pelota con un movimiento circular sobre su palma.
7. Apretón de dedos	Apriete la pelota entre dos dedos, cualquiera de los dos dedos que escoja.
8. Oposición del pulgar	Usando el pulgar mueva la pelota de lado a lado sobre su palma.

### C. Otros ejercicios sencillos que puede realizar:

1. Apilar monedas: Tome un puñado de monedas y practique apilándolas una encima de otra. Esto ayudará a mejorar sus habilidades motrices finas.
2. Pellizcar pinzas u horquillas para la ropa con cada dedo: Tome una pinza para ropa y practique presionándola con diferentes dedos. Comience con sus dedos pulgar e índice, luego cambie para presionar con el pulgar y el medio, pulgar y anular y luego pulgar y meñique.

### Conclusiones

- Esta guía tiene la finalidad de evitar durante este tiempo de pandemia que usted se retrase en su recuperación y control del dolor.
- En cuanto pase el período de cuarentena, debe acudir con su médico de Rehabilitación o Fisiatra en caso de persistir con síntomas.
- Si usted es positivo por COVID19 No realice estos ejercicios, hasta que mejore sus síntomas.
- Recuerde realizar los ejercicios de la forma indicada en esta guía y si tiene una duda contáctenos a: [rehabilitadoresng@gmail.com](mailto:rehabilitadoresng@gmail.com)

### Bibliografía:

- Anatomía de la mano. En Hand Pain and Problems Hackensack Meridian Health. Disponible en: <https://www.hackensackumc.org/wellness/health-information/article/adult-diseases-and-conditions-v0/dolores-y-problemas-de-la-mano/>
- Rehabilitation of the hand and upper extremity. Mosby. Sixth Edition. 2011. Pag 28- 44; 1740 – 1813.
- Frontera W, Silver J. Essentials of Physical Medicine and Rehabilitation. Hanley & Belfus; 1st Edition 92001. 62-66.
- Flintrehab: 37 ejercicios de terapia ocupacional para manos que mejoran la fuerza y la destreza. Disponible en: <https://www.flintrehab.com/es/2019/ejercicios-de-terapia-ocupacional-para-mano/>
- Flintrehab: 9 Expert Hand Exercises for Stroke Patients with Pictures. Disponible en: <https://www.flintrehab.com/2018/hand-exercises-for-stroke-patients-with-pictures/>