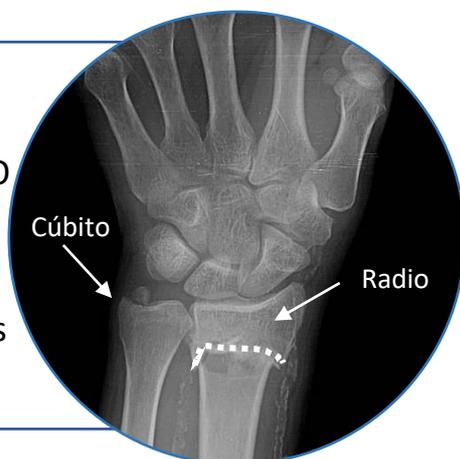


## INSTRUCCIONES PARA PACIENTES CON **FRACTURA DE MUÑECA** TRATAMIENTO ORTOPÉDICO

### ¿Que me ha ocurrido?

- Usted tuvo una fractura de muñeca.
- La muñeca está formada por los huesos RADIO y CÚBITO
- En Urgencias el traumatólogo inmovilizó su muñeca con yeso mientras el hueso suelda.
- Una vez retirado el yeso usted debe seguir las siguientes instrucciones para la recuperación.



### ¿Cuanto tiempo tardaré en recuperarme?

- Depende de 2 factores:
  1. Del PACIENTE: edad, sexo, osteoporosis, actividad física, etc.
  2. De la FRACTURA: extraarticular (sencilla) – intraarticular (compleja)
- Como NORMA GENERAL podemos decir:



#### DÍA 0 - FRACTURA

- Hematoma e inflamación
- Es necesario inmovilizar la muñeca con un YESO para que el hueso suelde en la posición correcta



#### 6 SEMANAS

- Formación de un CALLO BLANDO que estabiliza el hueso
- Permite retirar el yeso y comenzar a MOVER.
- SE RESTRINGEN os pesos, cargas y esfuerzos.



#### 12 SEMANAS

- El hueso ya está SOLDADO
- Permite iniciar actividades de FUERZA



**ADVERTENCIA:** este es un esquema general. Usted debe seguir las indicaciones del traumatólogo para su caso particular.

## Al retirar el yeso:

- Consiga una pelota de esponja.
- Meta la mano en un cubo con agua templada 5 min. Si aún tiene inflamación puede añadir un poco de sal.



**PRECAUCIÓN:** No debe hacer los baños de contraste si presenta alguna herida. La piel debe estar íntegra.

- Ponga la mano en el borde del sofá o de una mesa.
- Haga los siguientes ejercicios:



Arriba



Abajo



Hacia un lado



Hacia el otro



Palma arriba



Palma abajo



Apretar



Aflojar

- Al finalizar meta la mano en un cubo con agua fría.
- Practique estos ejercicios 3 veces al día.
- Más información sobre los baños de contraste en el QR: →



Si acude al Servicio de Rehabilitación deberá seguir las instrucciones del personal de Rehabilitación y Fisioterapia.

Deseamos que se recupere pronto.

Puede encontrar y ampliar más información en la web [www.ferrol.sergas.gal](http://www.ferrol.sergas.gal)

