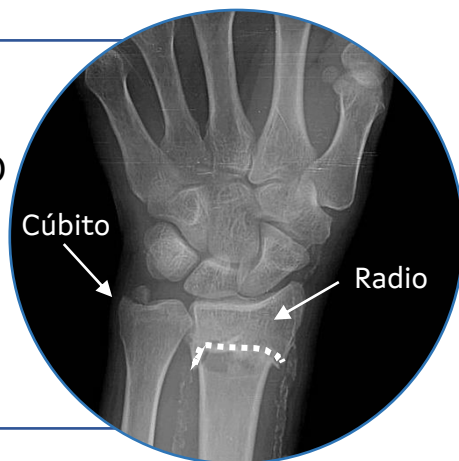


INSTRUCCIÓN PARA PACIENTES CON **FRACTURA DO PULSO** TRATAMENTO ORTOPÉDICO

Que me pasou?

- Vostede tivo unha fractura do pulso.
- O pulso está formado polos ósos RADIO e CÚBITO
- En Urxencias o traumatólogo inmovilizoulle o pulso cun xeso mentres o óso solda.
- Unha vez retirado o xeso vostede debe seguir as seguintes instrucións para a recuperación.



Canto tempo tardarei en recuperarme?

- Depende de 2 factores:
 1. Do PACIENTE: idade, sexo, osteoporose, actividade física, etc
 2. Da FRACTURA: extraarticular (sinxela) – intraarticular (complexa)
- Como NORMA XERAL podemos dicir:



DÍA 0 - FRACTURA

- Hematoma e inflamación.
- É preciso inmovilizar o pulso con un XESO para que o óso solde na posición correcta.



6 SEMANAS

- Formouse un CALO BRANDO que estabiliza o óso
- Permite retirar o xeso e comezar a MOVER.
- **RESTRÍNXENSE** os pesos, cargas e esforzos.



12 SEMANAS

- O óso xa está SOLDADO
- Permite iniciar actividades de FORZA



ADVERTENCIA: este é un esquema xeral. Vostede debe seguir as indicacións do traumatólogo para o seu caso particular.

Ó retirar o xeso:

- Consiga unha pelotiña de esponxa.
- Meta a man nun balde con auga morna 5 min. Se aínda ten inflamación pode botarlle un chisco de sal.



PRECAUCIÓN: Non pode facer os baños de contraste se presenta algunha ferida. A pel debe estar íntegra.

- Poña a man no borde do sofá ou dunha mesa.
- Faga os seguintes exercicios:



Arriba



Abaixo



Cara a un lado



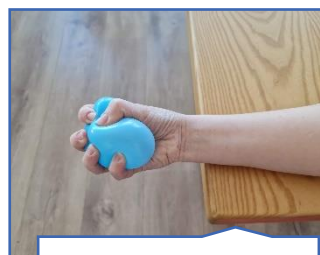
Cara ao outro



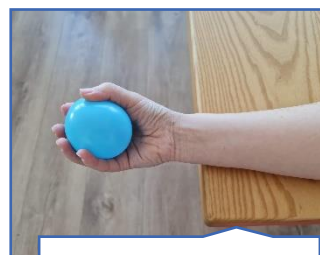
Palma arriba



Palma abaixo



Apertar



Afrouxar

- Ó rematar meta a man nun balde con auga fría.
- Practique estes exercicios 3 veces ó día.
- Máis información sobre os baños de contraste na ligazón: →



Se vostede é derivada ó Servizo de Rehabilitación deberá seguir as instrucións do médico rehabilitador e do fisioterapeuta.

Desexámoslle que se recupere axiña.

Pode encontrar e ampliar máis información na web www.ferrol.sergas.gal

