KINESIOLOGÍA

Fractura de Muñeca (Extremo Distal del Radio)

Guía Para El Paciente Operado

Dada la contingencia sanitaria actual a nivel nacional e internacional, es vital que usted **se quede en casa** para disminuir los riesgos de contagio. A continuación, se le indicarán **ejercicios** a medida que vayan pasando las semanas de manera que su proceso de rehabilitación no se interrumpa. Además, encontrará información importante sobre su **cirugía y cuidados** a tener en casa durante las primeras **3 semanas** posterior a su operación.

1. El uso del cabestrillo es **SOLO para los traslados.** En casa, es importante que estire y flexione el brazo durante el día y levantar la mano hacia el techo y bajar.

2. Si su médico lo dejó con un inmovilizador de muñeca, **debe usarlo durante el día, y usarlo SOLO para los traslados a partir de la 3ª semana tras su cirugía**.

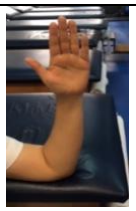
3. **Está PROHIBIDO apretar la "pelotita":**

4. **Mantener las siguientes indicaciones:**

NO mojar la cicatriz, las primeras 2 - 3 semanas / Mantener la mano limpia, (usar paños húmedos para los dedos) / NO fumar / NO realizar deporte / NO realizar actividades de fuerza con la mano lesionada / Usted NO debe manejar.

5. Pauta de ejercicios

Realizar los siguientes ejercicios **3-5 veces en el día.** Estos ejercicios son claves para su recuperación.

1. Apoyar el codo en una mesa con los dedos mirando hacia el techo, por 20 minutos, mientras hace los ejercicios.	

2. Con su mano sana, movilizar cada dedo de su mano operada, hasta tocar la palma de su mano (Repetir 20 veces).	
3. Abrir y cerrar los dedos (30 repeticiones).	
4. Con el pulgar de su mano operada, tocar la punta de cada dedo (20 repeticiones).	
5. Estirar los dedos y cerrar la mano **de forma suave**, hasta tocar la palma, (30 repeticiones). Este ejercicio es clave para su recuperación.	

DOLOR

Es posible que usted tenga dolor, pero si se toma los remedios indicados por su médico y realiza los ejercicios indicados en esta pauta, su dolor será menor.
Despues de realizar los ejercicios, usted se puede colocar hielo alrededor de la muñeca y los dedos por 10 minutos. Envuelva el hielo en una toalla.

Recuerde que al NO realizar los ejercicios indicados, tendrá MÁS DOLOR!!!

Siempre elegir actitud positiva ante la adversidad

Después de **3 SEMANAS** desde su cirugía, escriba a **manokineit@gmail.com**, detallando su **NOMBRE COMPLETO y RUT**, para recibir nuevas indicaciones de ejercicios según su progreso.

UNIDAD DE KINESITERAPIA Y TERAPIA OCUPACIONAL DEL INSTITUTO TRAUMATOLÓGICO