

RECOMENDACIONES PARA EL  
PACIENTE CON FRACTURA  
DISTAL DE RADIO

## **FRACTURA DE RADIO DISTAL. RECOMENDACIONES AL ALTA**

- Esta hoja tiene el propósito de darle la información de los pasos a seguir durante las siguientes semanas y aclarar posibles dudas que tenga. Es una información general que puede ser matizada por su cirujano dependiendo de las peculiaridades de cada caso concreto.
- Ha sido intervenido de una fractura de radio distal mediante la colocación de una placa. Tras realizar un control radiológico y pasadas unas horas de vigilancia le entregaremos su informe de alta donde se detalla su diagnóstico y recomendaciones puntuales.
- Al alta tendrá inmovilizada su muñeca mediante una férula. Esta inmovilización se mantiene un tiempo variable que suele oscilar entre 2 y 4 semanas. Debe estar cómodo con esta inmovilización. Si en los siguientes días al alta siente que el vendaje le aprieta, la férula le molesta o la posición de la misma no le permite mover adecuadamente los dedos debe adelantar sus revisiones para solucionar su problema. Póngase en contacto con nuestra secretaría y le darán una cita.
- Debe mantener el vendaje limpio y seco. Durante la primera semana tras la cirugía una enfermera revisará la herida quirúrgica. Si en esta revisión lo considera necesario será valorado por un cirujano. En caso contrario acudirá de nuevo a revisión pasados unos 15 días tras la cirugía. Aquí se retirarán las suturas y su cirujano planificará la retirada de la inmovilización en función de cada caso.
- Durante estas dos primeras semanas es importante reducir la inflamación de su mano. Para ello es importante que procure mantener la mano en alto, ya sea en un cabestrillo o bien colocando un almohadón cuando está descansando para que la mano esté por encima del nivel del corazón.
- Desde el principio debe procurar realizar actividades con su mano que no supongan mucho esfuerzo como el aseo, vestirse, comer, escribir.... Posiblemente va a necesitar ayuda para realizar estas actividades, pero es importante que intente “usar su mano”.
- No coja pesos con la mano intervenida ni se apoye en ella para incorporarse.
- El dolor y la inflamación deberían ir remitiendo a lo largo de la primera semana. Si pasado este tiempo sus dedos están muy hinchados y le duelen o no puede cerrar el puño debería ser valorado por su cirujano. Póngase en contacto con nuestra secretaría y le darán una cita.
- Una vez que le retiren la férula percibirá cierta rigidez en su muñeca. Es una sensación normal que irá desapareciendo con las semanas. Por lo general disminuirá pasados uno o dos meses tras la cirugía, y seguirá mejorando por lo menos durante 1 año. Le entregamos un protocolo de ejercicios que realizará en su domicilio desde la retirada de la férula para ayudar a que vaya desapareciendo. Si su evolución no es adecuada y su médico lo considera necesario, usted será remitido al servicio de Rehabilitación para valorar la atención de un fisioterapeuta.



- Las primeras semanas realizará baños de contraste. A continuación, le explicamos cómo se deben realizar. Es conveniente que los ejercicios de movilización de la muñeca los realice inicialmente mientras la mano se encuentra dentro del agua caliente pues la relajación muscular que conlleva le facilitará los ejercicios.
- La mayoría de las personas retoman todas sus actividades previas tras sufrir una fractura de radio distal. El tipo de lesión, junto al tratamiento y la respuesta de cada organismo hace que la evolución sea diferente para cada persona.
- La mayoría de los pacientes podrán retomar actividades ligeras, como nadar o ejercitar la parte inferior del cuerpo en el gimnasio, en el plazo de 2 meses tras la cirugía. Las actividades vigorosas, como esquiar, jugar al fútbol u otros deportes de contacto podrán retomarse 6 meses después de la cirugía.
- No hay un momento concreto a partir del cual se autoriza a conducir al paciente. Deberá ser un momento en el que ya no porte ninguna inmovilización ni ortesis y tras poder prescindir de analgesia.

#### SECRETARÍA SERVICIO DE TRAUMATOLOGÍA

Teléfonos: 981951004/ 981951521

Horario de atención: 8 a 15 horas

## TÉCNICA DE UTILIZACIÓN DE LOS BAÑOS DE CONTRASTE

- Dos o tres veces al día llenará un recipiente con agua caliente (aproximadamente 40-45º) y otro con agua fría (aproximadamente 15º).
- Introduzca el miembro afectado en el agua caliente y fría de manera alterna según el esquema siguiente. Si su mano está hinchada puede echar un poco de sal en el agua caliente.

1º-----10 minutos en agua caliente.

2º----- 1 minuto en agua fría.

3º----- 4 minutos en agua caliente.

4º----- 1 minuto en agua fría.

5º----- 4 minutos en agua caliente.

6º----- 1 minuto en agua fría.

7º----- 4 minutos en agua caliente.

8º----- Terminar con 5 minutos de agua fría.

- Durante el tiempo que el miembro está en el agua caliente realice los ejercicios de movilidad que le hemos recomendado. Cuando la mano esté en el agua fría manténgala en reposo.

## EJERCICIOS DE AUTORREHABILITACIÓN PARA LA MUÑECAS

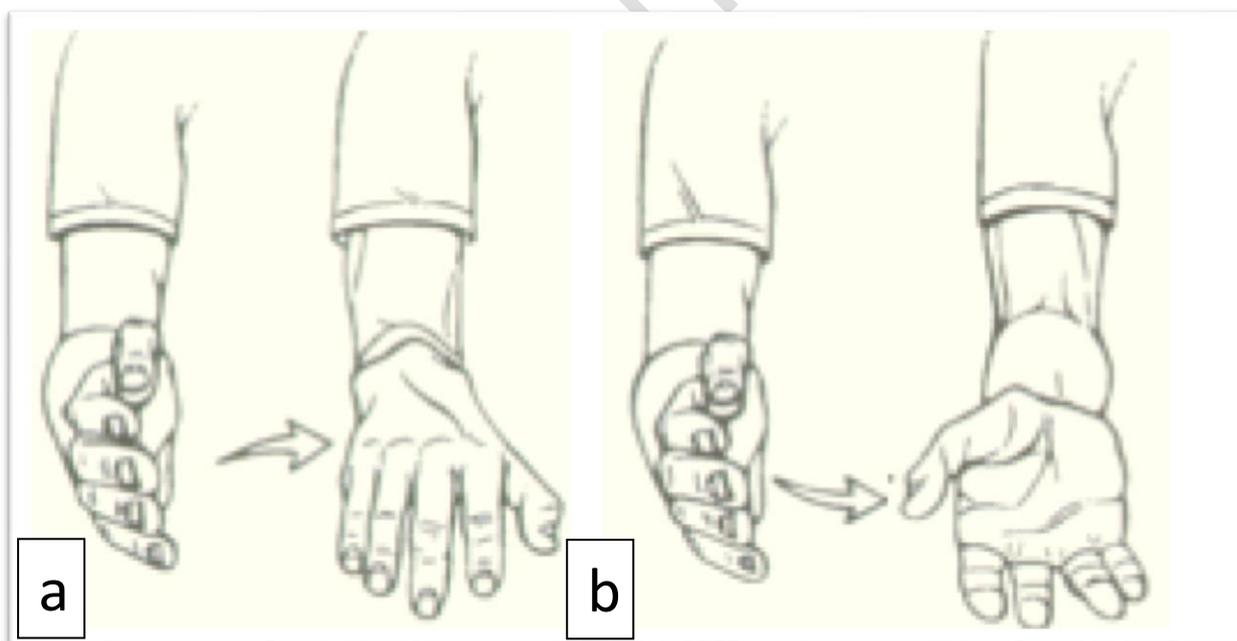
### EJERCICIOS DE MOVILIDAD

Realice los ejercicios gradualmente para lograr el máximo beneficio.

- No se esfuerce más allá del punto de aparición del dolor.
- Realice los ejercicios 3 veces al día
- Mantenga cada posición durante diez segundos o más.

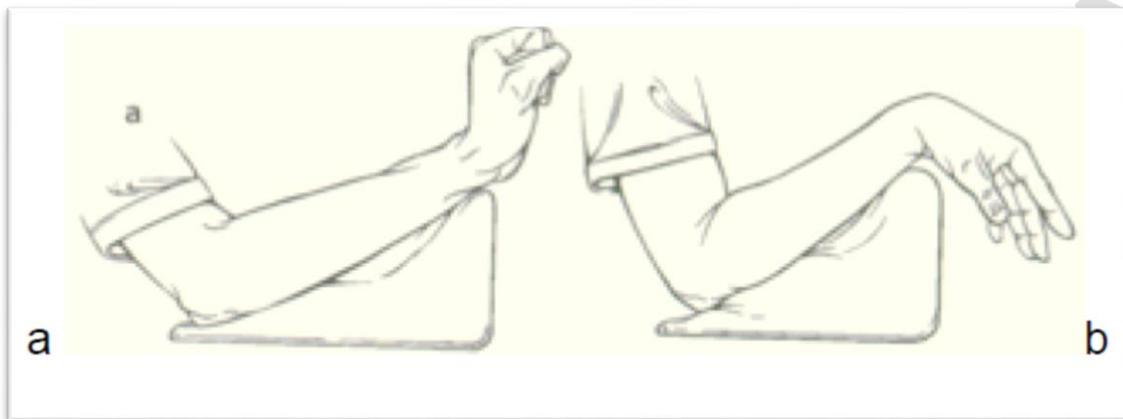
**Mover la palma de la mano hacia arriba y hacia abajo.**

- Mantenga su codo doblado a 90 grados cerca de su costado y voltee la palma hacia abajo (Figura 1a). Empuje sólo hasta el punto de tensión y mantenga esta posición durante diez segundos. Luego, voltee la palma hacia arriba (Figura 1 b), empujando hasta el punto de tensión y mantenga esta posición durante diez segundos.



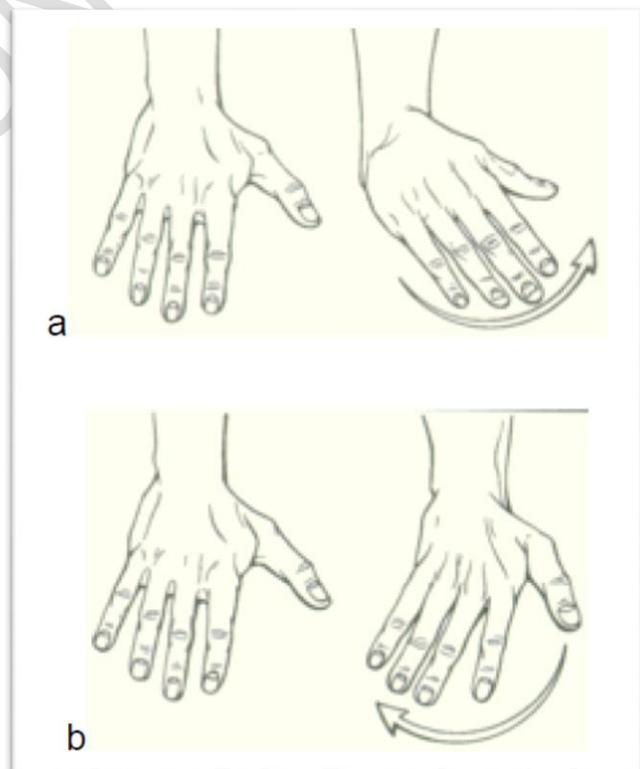
### Doblar y extender la muñeca.

- Con su brazo apoyado en un respaldo o una almohada, doble sus dedos hasta formar un puño flojo, mueva su muñeca hacia arriba tanto como pueda extenderla y mantenga esta posición durante diez segundos (Figura 2 a) Luego, mueva su muñeca hacia abajo con lentitud, mientras separa los dedos ligeramente y empuja hasta el punto de tensión.



### Girar lateralmente la muñeca.

- Apoye su antebrazo en una mesa, poniendo su mano lo más plana que pueda (Figura 3 a). Sin mover su antebrazo, deslice su mano en dirección del pulgar hasta el punto de tensión o resistencia y mantenga esta posición durante diez segundos. Luego, deslice su mano hacia el dedo meñique hasta el punto de tensión o resistencia y mantenga esta posición durante diez segundos (Figura 3 b).

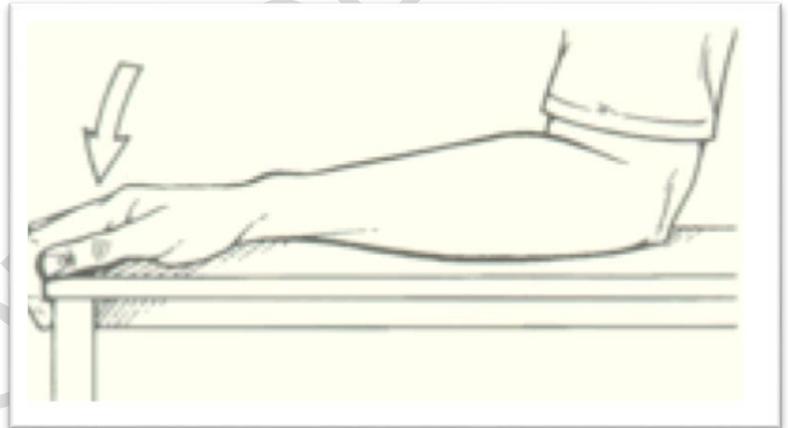


## EJERCICIOS ISOMÉTRICOS DE FORTALECIMIENTO.

- Use sólo la fuerza suficiente para contraer el músculo sin mover la articulación hacia arriba, abajo o hacia los lados.
- Realice el ejercicio 3 veces al día.
- Mantenga la contracción durante diez segundos; luego, relaje el músculo durante diez segundos antes de la siguiente repetición (seis segundos contraído, seis segundos relajado).
- Repita el ejercicio 10 veces.

### Flexión

- Coloque su antebrazo sobre una mesa apoyando los dedos justo en el borde. Mantenga sus dedos flojos; suavemente, presione la palma de su mano hacia la base de su dedo medio, de manera que pueda sentir los músculos de su antebrazo contraídos. Mantenga la contracción durante seis segundos; luego relaje los músculos durante seis segundos.



### Extensión

- Con el puño flojo, coloque su antebrazo y el dorso de su mano sobre un lado de la mesa directamente frente a usted. Presione sus nudillos contra la mesa durante seis segundos, como si estuviera tocando a la puerta. Luego, relaje los músculos durante seis segundos.

