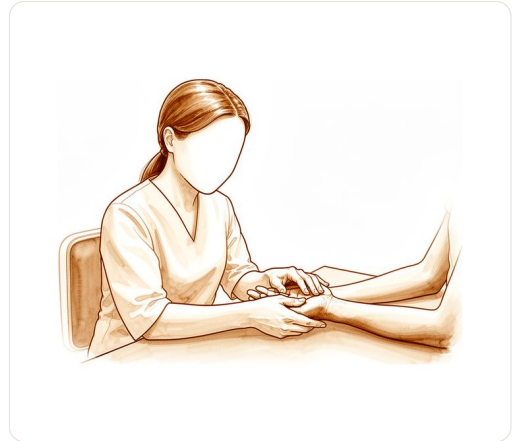


PATIENT INFORMATION

Fundamentos de la terapia de la mano

La terapia de la mano es una colaboración práctica y directa: el terapeuta moldea y ajusta una férula personalizada, y le enseña los ejercicios que favorecen la recuperación entre una consulta y otra.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Esta página se tradujo automáticamente y todavía no la ha revisado un médico. La **versión en inglés** es la versión oficial.

La terapia de la mano consiste en fisioterapia y terapia ocupacional enfocadas en la mano, la muñeca y el codo. Después de la mayoría de las cirugías de extremidad superior, consultará regularmente a un terapeuta de la mano; son ellos quienes convierten una operación exitosa en una recuperación exitosa.

Funciones del terapeuta de mano

El terapeuta de mano se encargará de:

- Quitar y colocar nuevos vendajes, además de examinar la herida
- Fabricar una férula a medida cuando sea necesario (normalmente se moldea directamente sobre la mano a partir de una lámina de termoplástico caliente)
- Enseñarle ejercicios para reducir la rigidez sin sobrecargar la zona reparada
- Seguir su evolución conforme al cronograma de recuperación
- Informar a su cirujano si la cicatrización no avanza como debería

¿Con qué frecuencia deberé asistir?

La mayoría de las intervenciones en el miembro superior requieren 6–12 sesiones a lo largo de 3–6 meses. La primera cita suele ser dentro de la primera o segunda semana después de la cirugía, una vez que se cambia el vendaje. Cada sesión dura normalmente 30–45 minutos.

¿Cómo es una sesión?

Por lo general, las sesiones constan de tres partes: revisar la herida y cualquier férula o cabestrillo, realizar los ejercicios mientras el terapeuta supervisa la técnica, y actualizar su plan de ejercicios en casa para la semana siguiente. También recibirá orientación específica sobre qué actividades diarias puede o no hacer, como usar cubiertos, escribir, trabajar en la computadora o levantar objetos.

Cómo debe ser una buena rehabilitación

El esfuerzo adecuado es aquel que hace que la zona se caliente un poco y se canse ligeramente, pero sin provocar hinchazón durante la noche ni dolor durante horas después. Si los ejercicios causan dolor, eso es información valiosa; comuníquese a su terapeuta, quien ajustará la intensidad. El dolor no es el objetivo.