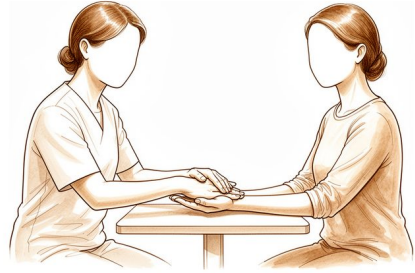


Ejercicios para el túnel carpiano

Ejercicios para el túnel carpiano

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.

Elaborado en colaboración con Extend Rehabilitation

Anatomía

Después de la cirugía, los bordes en proceso de cicatrización del ligamento debajo de la piel suelen estar sensibles durante al menos cuatro a seis semanas tras el procedimiento. Es común experimentar sensibilidad temporal a ambos lados de la palma, en los puntos donde el ligamento se une a los huesos; esto se conoce como “dolor de pilares”. Por lo general, este síntoma desaparece de forma gradual.

General

- Mantenga la mano elevada por encima del nivel del corazón tanto como sea posible, especialmente durante la primera semana.
- Evite hacer puños o apretar la mano con fuerza.
- Evite tareas que requieran agarre repetitivo.
- Evite levantar objetos pesados.
- Evite el uso de máquinas vibratorias o tareas que las impliquen, como cortar el césped.
- Limite la conducción durante la primera semana.

Vendajes

Aplice estos vendajes para controlar la hinchazón y sostener el arco carpiano, tal como se lo indique su terapeuta.

- Cinta kinesiológica
- Coban
- Tubigrip

¿Cuánto debo usar mi mano?

Le recomendamos que utilice su mano para tareas ligeras a moderadas, pero siga las precauciones descritas en la sección general de esta página.

¿Se curará mi ligamento de nuevo?

El ligamento original no volverá a unirse; sin embargo, se formará tejido cicatricial que creará un pseudo-tendón que desempeñará la misma función que el ligamento original.

Ejercicios

Deberá realizar los siguientes ejercicios ___ veces al día.

Manejo de cicatrices y sensibilidad

- El masaje (con movimientos circulares pequeños) tal como se lo enseñó su terapeuta ayudará a reducir la molestia y la sensibilidad.
- También se recomienda dar ligeros golpecitos en la zona sensible. Lo ideal es hacerlo durante breves periodos y con frecuencia; por ejemplo, 2-3 minutos cada hora.
- Es posible que también le proporcionen una almohadilla de silicona y/o un guante para ayudar a manejar la cicatriz y la sensibilidad.
- 5 ejercicios de deslizamiento nervioso “Hello World”.

Referencias

[1] Copley, M. (2007). Patologías no traumáticas de la muñeca [Diapositivas de PowerPoint], Extend Rehabilitation, Brisbane, Australia.

[2] Imágenes proporcionadas por Google Images.

Para conocer el plan de recuperación paso a paso, consulte el [protocolo de rehabilitación tras liberación del túnel carpiano](#).