

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES INTERVENIDOS DE SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

- Los efectos de la anestesia local pueden durar más de 6 horas. Durante este tiempo podrá mover la mano y la muñeca, pero experimentará una alteración de la sensibilidad.
- Cuando llegue a su domicilio y antes de que aparezca el dolor, comience a tomarse los analgésicos prescritos en su informe de alta.
- Mantenga la mano elevada por encima de la altura del corazón, especialmente la primera semana.
- Lleva unos puntos de sutura que se caen solos (habitualmente entre la 2ª y 4ª semana) pero conviene que la enfermera de su Centro de Salud vigile la herida una vez a la semana hasta la caída de los puntos.
- Después de la cirugía llevará un vendaje que se podrá sustituir por un apósito en la 1ª cura.
- Puede aplicarse frío por encima del vendaje en tandas de 10-15 minutos tres o cuatro veces al día durante los primeros días.
- Puede realizar desde el 1^{er} día tareas de su vida diaria que no requieran fuerza.

Una vez retirado el vendaje:

- Realizar masaje para evitar la inflamación desde la punta de los dedos hasta el codo utilizando crema hidratante.



- Cuando se caigan los puntos añada masaje en la cicatriz para evitar que se endurezca y se pegue a los planos profundos.

También puede realizar baños de contraste (agua fría/ agua caliente) tras la realización de los ejercicios, acabando siempre en el agua fría.



Ejercicios para la recuperación funcional tras la cirugía

Dependiendo de la situación	Ejercicios que puede realizar
Ejercicios hasta la retirada del vendaje	Ejercicios: 1,2,3 y 4
Ejercicios tras la retirada del vendaje	Ejercicios: 1,2,3,4,5 y 6
Ejercicios a partir de la 3ª semana	Ejercicios: 1,2,3,4,5,6,7,8,9 y 10
Ejercicios a partir de la 8ª semana	Todos del 1 al 13

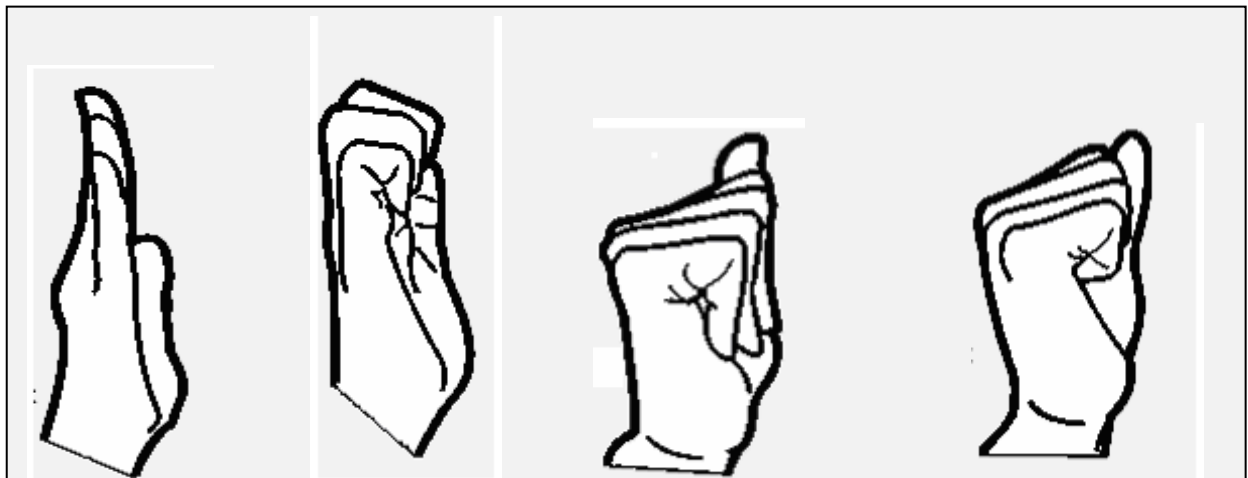
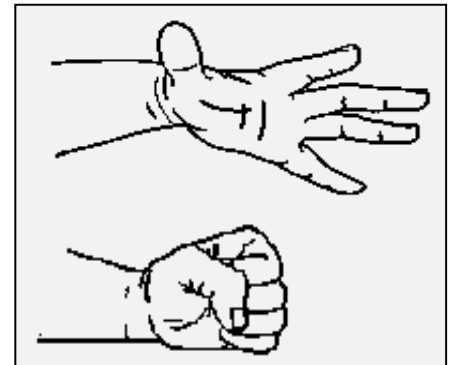
Ejercicios hasta la retirada del vendaje

Realizar tres tandas de ejercicios al día

1^{er} ejercicio:

Cerrar la mano haciendo puño y abrirla sacudiendo.
Repetir los movimientos 10 veces.

Después realizar la siguiente secuencia manteniendo cada posición algunos segundos.
Repetir los movimientos 5 veces.



2º ejercicio:

Movilizar la muñeca con movimientos suaves de extensión evitando la flexión. Contar hasta 10 manteniendo la postura.
Repetir el movimiento 10 veces.



3^{er} ejercicio:

Ponga la palma de la mano sobre una superficie plana. Moviendo solo la muñeca, desplace la mano todo lo que pueda en la dirección del dedo pulgar. Contar hasta 10 manteniendo la postura.

Repetir el movimiento 10 veces.

Realizar el mismo movimiento desplazando la mano en dirección al dedo meñique.

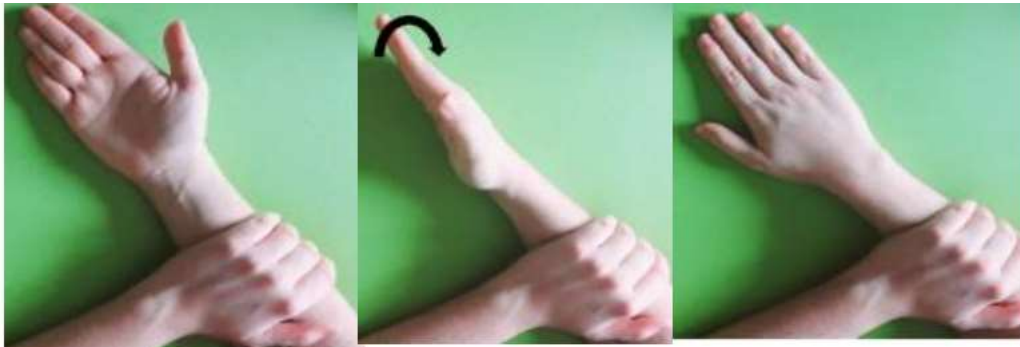


Apoyar la palma de la mano, sujetar el antebrazo y mover hacia la derecha y hacia la izquierda, como si fuera un “limpiaparabrisas”

4^o ejercicio:

Moviendo solo el antebrazo y la mano, gire la palma de su mano hacia arriba todo lo que le sea posible. Contar hasta 10 manteniendo la postura. Repetir el movimiento 10 veces.

Realizar el mismo movimiento girando la palma de la mano hacia abajo todo lo que le sea posible.



Apoyar la mano sobre el lado del meñique. A continuación, orientar la palma hacia arriba y hacia abajo.

Ejercicios tras la retirada del vendaje

Continuar los ejercicios previos y añadir los siguientes.
Realizar tres tandas de ejercicio al día.

5º ejercicio:

Apoye el antebrazo sobre la mesa con la palma de la mano hacia abajo y junte y separe los dedos todo lo que pueda.



Repetir el movimiento 10 veces.

6º ejercicio:

Realice un movimiento de contarse los dedos llevando la punta del pulgar a la punta de los otros dedos. Haga el ejercicio manteniendo la muñeca en extensión



Ejercicios a partir de la tercera semana

Continuar los ejercicios previos y añadir los siguientes.
Realizar tres tandas de ejercicio al día.

7º ejercicio:

Con el antebrazo apoyado en la mesa, sube la mano doblando los dedos, sino puede cerrar el puño del todo, lo completa con la otra mano, mantenga la posición 6 segundos.

A continuación, deje caer la mano con los dedos estirados, sino puede ponerlos rectos del todo se ayuda con la otra mano, mantenga la posición 6 segundos.

Repetir los movimientos 10 veces.



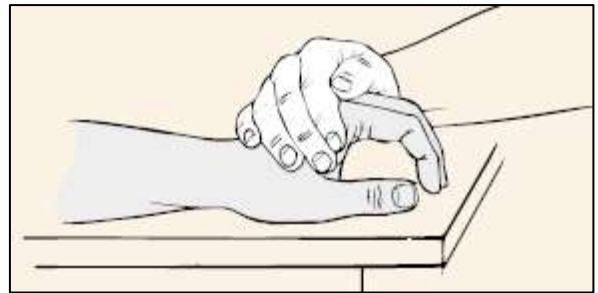
8º ejercicio:

Apoye el codo sobre la mesa y realice extensión y separación del 1º dedo ayudándose con la otra mano, realizando un movimiento suave que no produzca dolor. Contar hasta 10.
Repetir el movimiento 10 veces.



9º ejercicio:

Coloque el brazo sobre una mesa con la palma de la mano hacia abajo. Extienda la muñeca manteniendo los dedos relajados mientras con su otra mano opone resistencia a este movimiento. No extienda los dedos mientras realiza el ejercicio. Contar hasta 10.
Repetir el movimiento 10 veces.



10º ejercicio:

Amase plastilina o masilla.



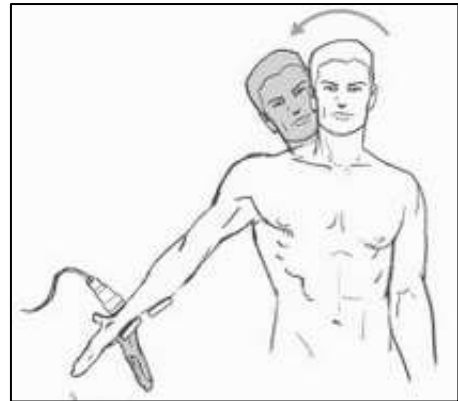
Ejercicios a partir de la octava semana

Continuar los ejercicios previos y añadir los siguientes

Realizar tres tandas de ejercicio al día

11º ejercicio:

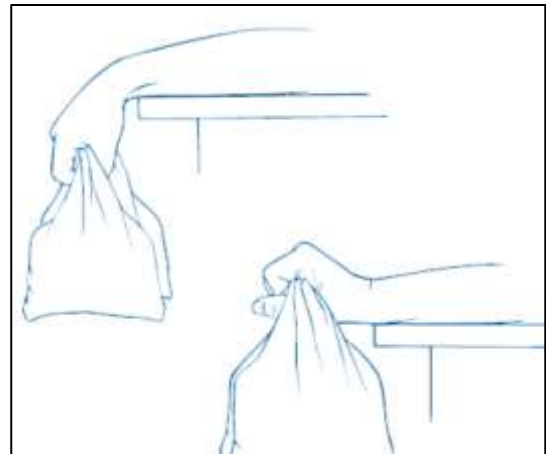
La palma de la mano mira hacia el techo, cuando baja hacia el suelo (mano coloreada) como se observa en el dibujo el cuello se inclina hacia el mismo lado (cabeza coloreada)



12º ejercicio:

Coloque el brazo sobre una mesa con la palma de la mano hacia abajo y la articulación de la muñeca en el borde de la mesa. Coja un peso de entre 300 y 500 gr y manteniendo el antebrazo pegado a la mesa levante el peso extendiendo la muñeca. Contar hasta 10.

Repetir el movimiento 10 veces.



13º ejercicio:

Apoye el codo sobre la mesa y manteniendo los dedos extendidos métalos en el interior de una goma y abra los dedos. Mantenga la posición contando hasta 10.

Repetir el movimiento 5 veces.

