

The page features a decorative design with three overlapping blue circles of varying sizes and shades, arranged in a descending diagonal line from the top right towards the bottom right. Thin blue lines extend from the top left and bottom right corners, framing the central text area.

GUIA DE EJERCICIOS AL PACIENTE

CON INESTABILIDAD DEL CARPO

Esta es una guía de ejercicios, consejos y recomendaciones para pacientes con fractura de tobillo con abordaje conservador o quirúrgico.



**Hospital Universitario
Ramón y Cajal**

**Servicio de Medicina Física y Rehabilitación
Terapia Ocupacional
Septiembre 2025**

INESTABILIDAD DEL CARPO

¿QUÉ ES LA INESTABILIDAD DEL CARPO?

La muñeca es una parte muy importante de nuestra mano. Nos permite moverla en muchas direcciones y hacer casi todas las actividades del día a día: escribir, sujetar objetos, cocinar o vestirnos. Para que todo funcione bien, los huesos de la muñeca deben mantenerse estables y moverse de forma coordinada.

La **inestabilidad del carpo** ocurre cuando los huesos de la muñeca no se mantienen bien sujetos entre sí. Esto puede pasar después de una caída, un esguince, una lesión repetitiva o simplemente por tener los ligamentos más laxos de lo normal. Cuando los ligamentos que dan soporte a la muñeca se debilitan o se lesionan, la articulación puede moverse más de lo que debería, generando **dolor, debilidad o sensación de “falla”** al usar la mano.

Aunque esta situación puede resultar incómoda, **la mayoría de los casos mejoran con ejercicios, cuidados y paciencia**. El movimiento controlado, junto con el fortalecimiento de los músculos que rodean la muñeca, ayuda a recuperar la estabilidad y a prevenir que el problema empeore.

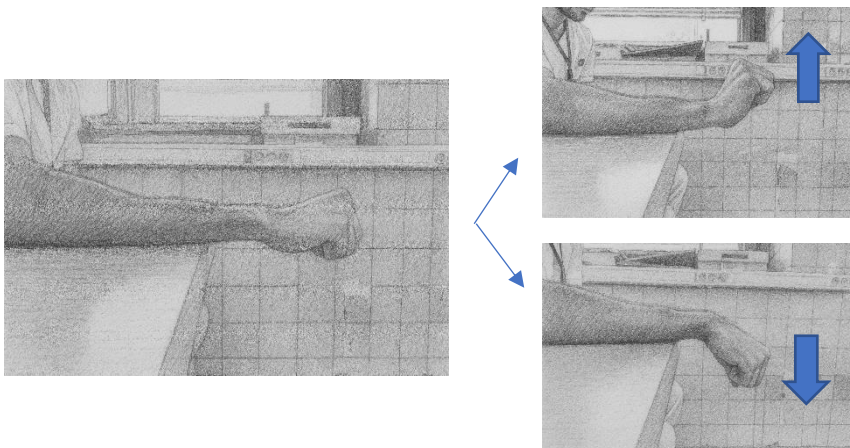
Esta guía ha sido creada para ayudarte a **entender mejor tu lesión** y ofrecerte **ejercicios y consejos sencillos** que puedes realizar en casa, siempre bajo la orientación de tu profesional de salud. El objetivo es que recuperes la confianza en tu muñeca, reduzcas el dolor y vuelvas poco a poco a tus actividades normales de forma segura

EJERCICIOS PARA REALIZAR EN DOMICILIO.

➤ EJERCICIOS DE MOVILIDAD

1. Flexión y extensión de muñeca (pasiva o activa)

- Apoya el antebrazo sobre una mesa, dejando la mano libre fuera del borde.
- Mueve la mano arriba (extensión) y abajo (flexión) lentamente. Evitando que aparezca dolor
- **Repeticiones:** 10 a 15 / 2 veces al día.



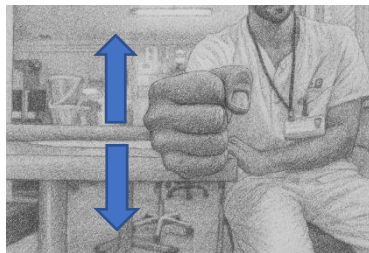
2. Circunducción de muñeca

- Gira la muñeca en círculos amplios, primero en un sentido y luego en el otro. Siempre en rangos que no generen dolor.
- **Repeticiones:** 5 círculos por dirección / 2 veces al día.



3. Movilización radial-cubital

- Con el codo pegado al cuerpo, manteniendo la postura de la imagen, mueve la muñeca de arriba abajo.
- **Repeticiones:** 10 / 2 veces al día.

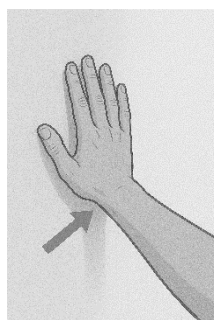


➤ EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

Para mejorar el control dinámico de la muñeca y la estabilidad.

4. Presión isométrica contra una pared

- Apoya la palma de la mano contra una pared y empuja sin mover la muñeca.
- Mantén 5 segundos.
- Realízalo en varias direcciones: flexión, extensión, desviación radial y cubital.
- **Repeticiones:** 5 por dirección.



5. Extensión de muñeca con banda elástica

- Sujeta una banda elástica con una mano mientras extiendes la muñeca contraria contra la resistencia.
- **Repeticiones:** 10–12 / 2 series.



6. Flexión de muñeca con banda elástica

- Mismo concepto que el anterior, pero doblando la muñeca hacia abajo.
- **Repeticiones:** 10–12 / 2 series.



7. Pronación-supinación con palo corto o martillo

- Sostén un palo corto con una mano y gira el antebrazo hacia arriba (supinación) y hacia abajo (pronación), controlando el movimiento.
- **Repeticiones:** 10 / 2 series.



➤ EJERCICIOS DE EQUILIBRIO Y PROPIOCEPCIÓN

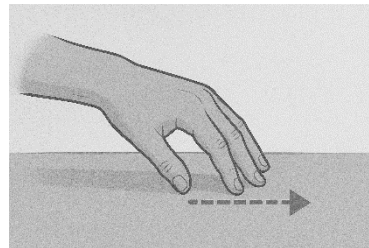
8. Apoyo sobre pelota blanda

- Coloca una pelota de goma (tipo anti-estrés) sobre una mesa.
- Apoya la palma y realiza suaves presiones o pequeños círculos.
- **Duración:** 30 segundos a 1 minuto.



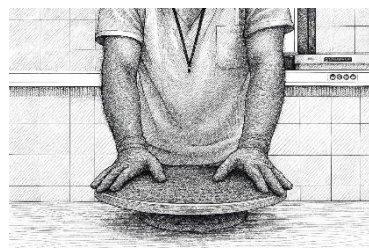
9. Caminata con los dedos

- Con la mano sobre una mesa, “camina” con los dedos hacia adelante y hacia atrás para mejorar control fino y activación muscular.
- **Repeticiones:** 3 caminatas completas / 2 veces al día.



10. Apoyo dinámico con peso corporal parcial (sobre superficie inestable)

- Apoya las palmas en una colchoneta o disco de equilibrio, y haz pequeños desplazamientos del peso corporal hacia adelante y atrás.
- Comienza con apoyo bilateral, luego unilateral según tolerancia.
- **Duración:** 30 segundos a 1 minuto.



CONSEJOS

- **Evite movimientos repetitivos** o de carga excesiva con la muñeca, especialmente si están causando dolor.
- **Use una férula estabilizadora** si su médico o terapeuta ocupacional lo indica especialmente en actividades que impliquen riesgo.
- **Aplique frío** en caso de inflamación o dolor agudo tras actividad física.
- **Realice ejercicios de forma regular**, pero sin forzar. La constancia es más importante que la intensidad. Ninguno ejercicio debe generar dolor.
- **Escuche a su cuerpo**: si un ejercicio aumenta el dolor, deténgase y consulte con su profesional de salud.



Hospital Universitario Ramón y Cajal

Ctra. De Colmenar Viejo km 9,100. 28034- Madrid

Servicio de Rehabilitación. Unidad de Fisioterapia y Terapia Ocupacional

Planta sótano 2 izquierda. Teléfono: 91 3368000 – ext. 7707