



Hospital Universitario  
**Ramón y Cajal**

# GUIA DE RECOMENDACIONES AL PACIENTE

## ENFERMEDAD DE DUPUYTREN

Esta es una guía de ejercicios, consejos y recomendaciones para pacientes que han sido diagnosticados de Enfermedad de Dupuytren.

**Servicio de Rehabilitación del Hospital Ramón y Cajal.**

**Diciembre 2025**

## **¿EN QUÉ CONSISTE LA ENFERMEDAD DE DUPUYTREN?**

---

La Enfermedad de Dupuytren es una enfermedad crónica que afecta al tejido conectivo de la palma de las manos.

Según evoluciona la enfermedad se produce un engrosamiento y acortamiento del tejido que recubre los tendones de los dedos llamada aponurosis palmar. Esto provoca que los dedos se vayan flexionando hacia la palma de la mano y provocando una contractura; se pierde capacidad de estirar los dedos limitando la funcionalidad de la mano. Suelen aparecer nódulos en la palma de la mano y rigidez.

Suele afectar al 4º y 5º dedo, pudiendo, con el tiempo, afectar al resto de los dedos.

Se desconocen las causas que lo provocan, pero existen una serie de factores que favorecen su aparición:

- Genética: el factor hereditario es el que tiene más peso en el desarrollo de la enfermedad.
- Edad: es más frecuente en personas mayores.
- Sexo: es más frecuente en hombres que en mujeres.
- Etnia: es más prevalente en personas de origen nórdico, celta y germánico.
- Factores ambientales: traumatismos o lesiones previas en las manos.
- Enfermedades asociadas: es más frecuente en personas con Diabetes, sobre todo tipo 2.
- Consumo de tabaco y alcohol: son factores que aumentan el riesgo.

### **OBJETIVOS**

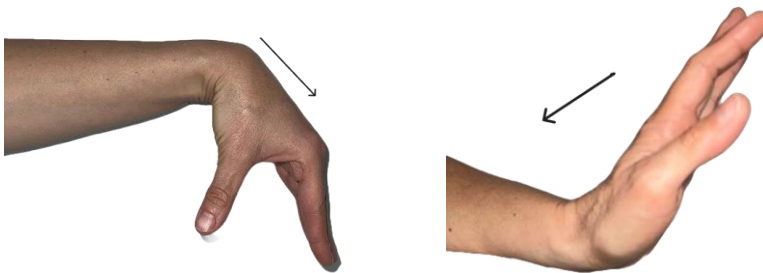
- Mantener la movilidad individual de los dedos y global de la mano.
- Mejorar la funcionalidad de la mano.
- Reducir rigidez articular, dolor y tensión en la palma de la mano.
- Mantener la autonomía en actividades de la vida diaria (AVD).
- Educar en el uso saludable de la mano.
- Prevenir mayor restricción de la movilidad.

## EJERCICIOS

---

### 1. Movilidad global de los dedos

- Flexo-extensión de muñeca:



- Abrir y cerrar lentamente la mano:



### 2. Estiramientos dedo a dedo:

Estirar suavemente cada dedo hacia atrás , manteniendo la posición 30 segundos.



### 3. Estiramiento de la fascia:

- No forzar
- Con la otra mano, empujar muy ligeramente la palma hacia extensión.
- Mantener 5–8 segundos.
- Parar si hay molestias.



### 4. Deslizamientos tendinosos:

- Mano abierta:



- Gancho o garra:



- Puño recto:



- Puño completo:



- Puño plano:



## **5. Estiramiento dorsal de los dedos:**

- Con la mano apoyada en una mesa, elevar un dedo a dedo.
- Mantener 3–5 segundos.
- Aumenta movilidad dorsal sin tensionar directamente el cordón.



## 6. Fortalecimiento:

- Evitar pelotas muy duras y agarres fuertes.
- Usar materiales suaves: Ejercicio con esponja blanda: Apretar suavemente una esponja o foam. Mantener 2 segundos.



- Banda elástica ligera (abducción de dedos): Colocar la banda alrededor de los dedos y abrirlos lentamente. Mantener una extensión suave.



## 7. Araña en la mesa:

Mantener los dedos rectos mientras los nudillos se flexionan.



## PRODUCTOS DE APOYO

---

Los productos de apoyo son productos que permiten y facilitan la realización de acciones que sería muy complicado o imposible realizar por uno mismo.

Elegir mangos gruesos, ergonómicos o antideslizantes, para reducir la necesidad de prensión fuerte.

Utilizar productos que minimicen giros o agarres sostenidos, ya que estos gestos suelen ser los más difíciles o dolorosos.

Intentar utilizar utensilios ligeros y fáciles de manipular, con superficies antideslizantes o agarres seguros.

Incluir productos de apoyo para las actividades más comunes: alimentación, cocina, higiene personal... si fuera preciso.

Ejemplos:

- Cubiertos y bolígrafos con mangos gruesos.
- Utensilios de cocina con agarre ergonómico.
- Abrebotellas y abridores automáticos.
- Llaves con puños adaptados.
- Asas de bolsa acolchadas.



**Hospital Universitario Ramón y Cajal**

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

Servicio de Rehabilitación. Unidad de Fisioterapia

Planta sótano 2 izquierda. Teléfono: 91 3368000 – ext. 487055