



GUIA DE EJERCICIOS AL PACIENTE

CON FRACTURA DE EXTREMIDAD DISTAL DEL RADIO

Esta es una guía de ejercicios, consejos y recomendaciones para pacientes con fractura de extremidad distal del radio con abordaje conservador o quirúrgico.



**Servicio de Medicina Física y Rehabilitación-
Fisioterapia y Terapia Ocupacional
Junio 2025.**



PAUTAS DE MANEJO DE LA FRACTURA DE EXTREMIDAD DISTAL DEL RADIO

La fractura de la extremidad distal del radio es una afección que se produce en la región más próxima al extremo de la muñeca en el hueso denominado radio. Esta región ósea junto con el cúbito, son los dos huesos primordiales de la zona del antebrazo.

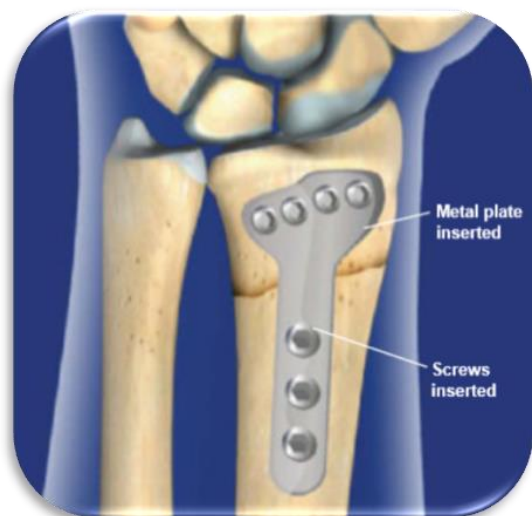
Esta fractura suele ser causada por traumatismos (caídas de bajo o alto impacto, accidentes automovilísticos o contusiones a nivel de la práctica deportiva). Cabe destacar, que la osteoporosis es un factor importante en este tipo de fracturas.

Su abordaje puede ser mediante tratamiento conservador (sin intervención quirúrgica) o mediante cirugía.

Tras el periodo de reposo establecido por el médico, se comenzará a movilizar la muñeca por parte de fisioterapeutas y/o terapeutas ocupacionales.

Es probable que presente dolor e inflamación, para ello, puede aplicarse hielo o bolsa de gel para frío cubriéndolo con alguna toalla. De esta manera protegerá la piel evitando su contacto directo y la posible aparición de quemaduras en la región. Por otro lado, puede mantener el miembro superior elevado para evitar la inflamación y el edema.

Tras su abordaje, es probable que haya tenido inmovilizada la región de la muñeca mediante una férula o yeso. Tras tener durante mucho tiempo inmovilizado el miembro superior, se produce una atrofia de la musculatura del antebrazo y de la mano. Si el abordaje ha sido quirúrgico y le han quitado las grapas de la herida, cuídese la cicatriz tal y como le ha pautado su médico o enfermera.



ÍNDICE

PAUTAS PARA PREVENIR UNA FRACTURA DE EXTREMIDAD DISTAL DEL RADIO...	pág. 3
EJERCICIOS DE MOVILIDAD.....	pág. 3-10
EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO.....	pág. 11-17
INFORMACIÓN RELEVANTE Y PAUTAS DIARIAS.....	pág. 18

PAUTAS PARA PREVENIR UNA FRACTURA DE EXTREMIDAD DISTAL DEL RADIO

- Utilizar calzado adecuado que sea cerrado y antideslizante.
- Utilizar calzado adecuado que se encuentre en correcto estado cuando se realice cualquier actividad física.
- Mantener con una iluminación adecuada las estancias en el domicilio.
- Evitar las barreras arquitectónicas en el domicilio (uso de alfombras o mobiliario de baja altura) además de evitar mantener el suelo mojado para disminuir el riesgo de caídas.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD

Realice 10 repeticiones durante 2 veces al día cada ejercicio de los que se van a explicar a continuación. La mayoría de los ejercicios se realizarán en una mesa, sentado en una silla con respaldo.

1. Movilización de muñeca en flexión / flexión palmar:

- Sitúe la mano por fuera de la mesa. Dirija la palma de la mano en dirección hacia el suelo e intente llevar los dedos de la mano hacia la mesa. Para evitar posibles compensaciones de movimiento, puede colocar su mano del brazo contrario en su antebrazo del brazo afecto.



2. Movilización de muñeca en extensión / flexión dorsal:

- Sitúe la mano por fuera de la mesa. Dirija la palma de la mano en dirección hacia el suelo e intente llevar los dedos de la mano hacia el techo. Para evitar posibles compensaciones de movimiento, puede colocar su mano del brazo contrario en su antebrazo del brazo afecto.



compensaciones de movimiento, puede colocar su mano del brazo contrario en su antebrazo del brazo afecto.

Podemos hacerlo en distintas posiciones, por ejemplo, pasando un paño de arriba a abajo por la pared.



Juntando las palmas de las manos y los codos apoyados en la mesa intentaremos ir bajando sin que las palmas se separen. Manténgase 5 segundos en la posición que note que le cuesta y repítalo 3 veces.



3. Movilización de muñeca desviación cubital:

- Dirija la palma de la mano en dirección hacia la mesa e intente llevar los dedos de la mano hacia el lado exterior. Para evitar posibles compensaciones de movimiento, puede colocar su mano del brazo contrario en su antebrazo del brazo afecto.



Podemos intentar hacer este ejercicio marcando dos puntos en la mesa e intentando alcanzarlos, o en movimiento, pasando un paño por la mesa como si se quisiera limpiar.

4. Movilización de muñeca desviación radial:

- Dirija la palma de la mano en dirección hacia la mesa e intente llevar los dedos de la mano hacia el lado interior.



5. Movilización de muñeca pronación:

- Ubique el antebrazo en dirección vertical, desde ahí, intente llevar el antebrazo y la mano en dirección hacia la mesa como si fuera a apoyar la palma de la mano en la misma. Para evitar posibles compensaciones de movimiento, puede colocar su mano del brazo contrario en su hombro del brazo afecto. Puede realizar el mismo movimiento utilizando un objeto.



6.



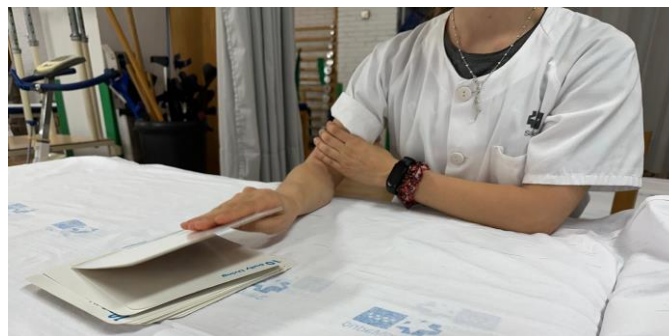
ión:



- Intente llevar el antebrazo y la mano en dirección hacia la mesa dirigiendo la palma de la mano hacia el techo. Para evitar posibles compensaciones de movimiento, puede colocar su mano del brazo contrario en su hombro del brazo afecto. Puede realizar el mismo movimiento utilizando un objeto.



Puede realizar el mismo movimiento utilizando otros objetos, por ejemplo, dando la vuelta a cartas de mesa o pasando las páginas de un libro.



7. Apertura y cierre de mano:

- Mantenga el antebrazo flexionado y en vertical para favorecer el retorno y la disminución del edema. Desde esta posición, intente cerrar completamente la mano, es posible que debido al edema no pueda cerrarla completamente, por lo que, puede flexionar en primer lugar las falanges distales y, posteriormente, las falanges proximales. Mantenga la posición 5 segundos, posteriormente, intente abrir completamente la mano y vuelva a mantener la posición 5 segundos.

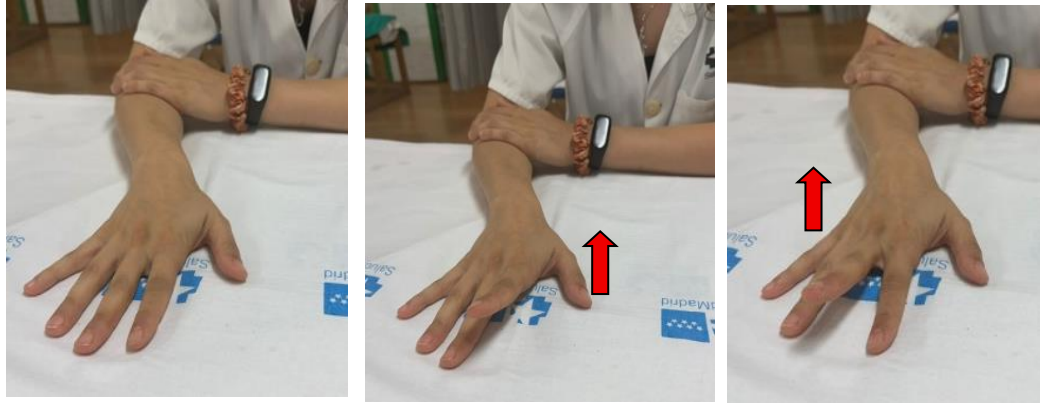


Evitaremos apretar pelotas, pero podemos estrujar un estropajo o una esponja, primero sin agua y para ir ejercitándolo más, añadiremos agua (podemos colocar dos cubos, agua caliente y agua fría y aprovechar para hacer un baño de contraste y reducir la posible inflamación si existiera).

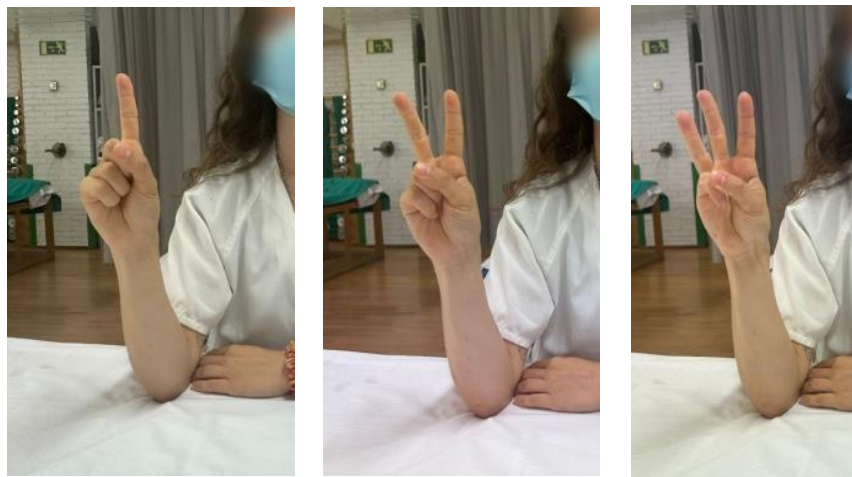


8. Movilidad de dedos:

- Coloque la mano sobre una superficie e intente levantar de manera individual cada dedo. Para evitar posibles compensaciones de movimiento, puede colocar su mano del brazo contrario en su antebrazo del brazo afecto.



Con el codo apoyado en la mesa, cuente de 1-5 y viceversa.



Intente tocar con el pulgar la punta de todos los dedos, si lo consigue, intente llegar con el pulgar por debajo de la base del meñique.



Se cogerán objetos que pesen poco con todos los dedos, realizando “pinzas” por ejemplo con pompones, cuentas, canicas o garbanzos, dependiendo de lo que pueda. Si no llega a tocar el pulgar con el meñique, intente coger objetos grandes con estos y, progresivamente iremos reduciendo el tamaño en función de su avance.



EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

Realice 10 repeticiones durante 2 veces al día cada ejercicio de los que se van a explicar a continuación. Mantenga esta posición durante 5-10 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.

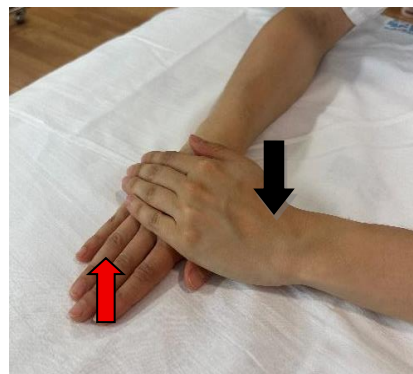
1. Isométrico en flexión / flexión palmar:

- Intente hacer fuerza con la mano afectada en dirección hacia la **mesa** (como si fuera a empujar la **mesa**) sin mover la mano y la muñeca.



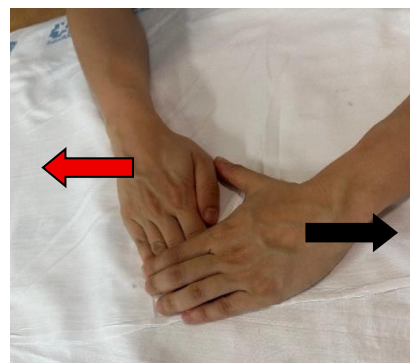
2. Isométrico en extensión / flexión dorsal:

- Coloque encima de la mano lesionada la otra, e intente levantar la sana sin llegar a realizar el movimiento.



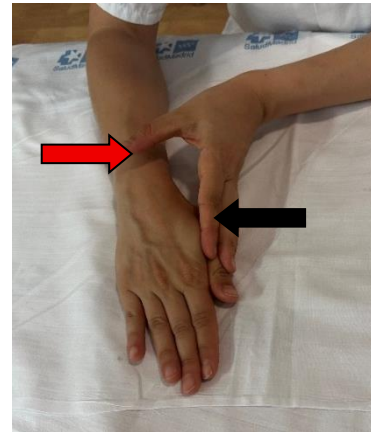
3. Isométrico desviación cubital:

- Con la mano sana rodeando los dedos, intente mover la muñeca hacia el **meñique** sin llegar a mover la mano y la muñeca.



4. Isométrico desviación radial:

- Volviendo a retener el movimiento con la mano sana, intente mover la muñeca en dirección al **pulgar** sin mover la mano y la muñeca.



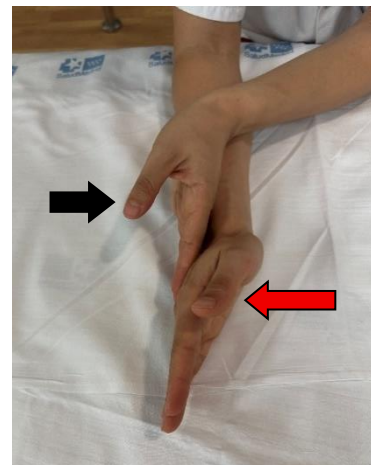
5. Isométrico pronación:

- Ubique el antebrazo en dirección vertical, la mano sana empuja el antebrazo afecto, y la mano afectada tiene que intentar ir hacia la **mesa** (palma hacia **abajo**) sin llegar a moverse.



6. Isométrico supinación:

- Ahora intente hacer fuerza con el antebrazo afecto en dirección a la **sana** (como si quisiéramos llevar la palma hacia el **techo**) sin llegar a moverse.



7. Fortalecimiento con goma elástica en flexión / flexión palmar:

- Sitúe la mano por fuera de la mesa. Con la mano sana o con el pie, sujete la goma elástica y agárrela con la mano afectada dirigiendo el puño de la mano en dirección hacia el techo e intente llevar la mano hacia su **cuerpo**. Para evitar posibles compensaciones de movimiento, puede colocar su mano del brazo contrario en su antebrazo del brazo afecto.



8. Fortalecimiento con goma elástica en extensión / flexión dorsal:

- Ahora dirigiremos el puño de la mano en dirección hacia la mesa e intente llevar la mano hacia el **techo**.

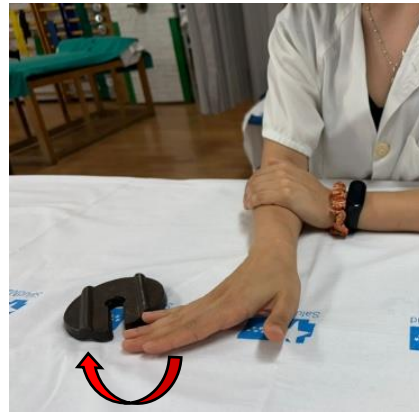


9. Fortalecimiento con goma elástica desviación cubital:

- Con la mano sana, sujete la goma elástica en el lado interior de la mano afectada con la palma hacia abajo. Intente llevar la mano hacia el lado **contrario** (lado exterior).



Podemos también colocar objetos a ambos lados de la mano e intentar desplazarlo.



Abrir botes de distintos tamaños.



10. Fortalecimiento con goma elástica desviación radial:

- Intente llevar la mano hacia el lado **contrario** (lado **interior**).



11. Fortalecimiento con goma elástica pronación:

- Con la mano no afecta, sujete la goma elástica en el lado exterior de la mano afecta ubicando el antebrazo en dirección vertical. Intente llevar la mano hacia el lado **contrario** (lado **interior**).



12. Fortalecimiento con goma elástica supinación:

- Intente llevar la mano hacia el lado **contrario** (lado **exterior**).



13. Fortalecimiento con pesa en flexión / flexión palmar:

- Sitúe la palma de la mano por fuera de la mesa en dirección hacia el techo. Sujete una pesa de 0,5 kg o 1 kg o una botella de agua de peso equivalente e intente llevar el puño hacia su **cuerpo**. Para evitar posibles compensaciones de movimiento, puede colocar su mano del brazo contrario en su antebrazo del brazo afecto.



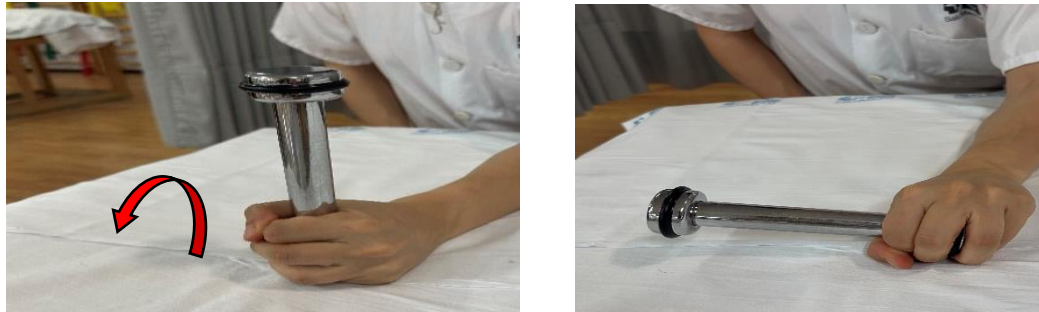
14. Fortalecimiento con pesa en extensión / flexión dorsal:

- Ahora intente llevar el puño hacia el **techo**. Para evitar posibles compensaciones de movimiento, puede colocar su mano del brazo contrario en su antebrazo del brazo afecto.



15. Fortalecimiento con pesa pronación:

- Ubique el antebrazo en dirección vertical. Sujete una pesa de 0,5 kg o 1 kg o una botella de agua de peso equivalente e intente llevar el puño hacia el lado **interior**. Para evitar posibles compensaciones de movimiento, puede colocar su mano del brazo contrario en su hombro del brazo afecto.



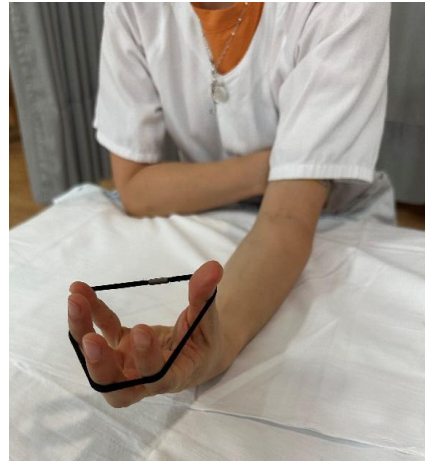
16. Fortalecimiento con pesa supinación:

- Ahora intente llevar el puño hacia el lado **exterior**.



17. Apertura de mano con objeto:

- Intente **abrir** la mano haciendo fuerza contra el objeto (una **goma elástica**), mantenga la posición 5 segundos y vuelva a la posición inicial lentamente.



18. Cierre de mano con objeto:

- Coloque una toalla en la mesa y con los dedos vaya cogiendo poco a poco trozos de tela hasta que en el puño no quepa más. Extienda la toalla y vuelva a empezar. Realizar unas 5 veces según la dificultad en la movilidad de los dedos.



INFORMACIÓN RELEVANTE

- Si tras la realización de los ejercicios, nota una ligera inflamación o molestia en la región de la muñeca, durante 5-10 minutos puede aplicarse hielo o bolsa de gel para frío cubriéndolo con alguna toalla. De esta manera protegerá la piel evitando su contacto directo y la posible aparición de quemaduras en la región.
- Puede aplicar baños de contraste durante 2-3 veces al día durante 15-20 minutos para reducir la inflamación, favorecer la circulación sanguínea, así como también mejorar el rango de movilidad de la muñeca.
Para ello, debe utilizar dos barreños en los que introducirá la mano y la muñeca utilizando una esponja (uno de agua fría en el que se mantendrá durante 1 minuto y otro de agua caliente en el que se mantendrá durante 2-3 minutos). Deberá hacer fuerza con la mano con intención de arrugar la esponja. Introduzca la mano y la muñeca en el barreño de agua caliente y lo irá alternando con el barreño de agua fría finalizando con el agua fría para mantener el efecto de reducción de la inflamación de la región.
- Si hay algún ejercicio el cual note mucho dolor o molestia, deje de hacerlo y consúltelo con su médico, fisioterapeuta y/o terapeuta ocupacional.
- Todos los ejercicios tiene que realizarlos sin dolor y según su nivel de tolerancia, si hay algún ejercicio sobre el cual tenga dudas sobre su realización, consúltelo con su médico, fisioterapeuta y/o terapeuta ocupacional.

PAUTAS DIARIAS

- Debe continuar realizando los ejercicios de manera diaria.
- Debe continuar realizando ejercicios y movimientos habituales con el resto del miembro superior de la región afecta.
- Evite cargar con objetos muy pesados ni cargar el peso de su cuerpo apoyándose sobre la muñeca afecta.
- Para llevar una dieta adecuada a su proceso es aconsejable que lo hable con su médico.



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