

GUIA DE EJERCICIOS PARA EL PACIENTE

CON TENOSINOVITIS DE QUERVAIN

Esta es una guía de ejercicios, consejos y recomendaciones para pacientes con Tenosinovitis De Quervain

Servicio de Medicina Física y Rehabilitación
Unidad de Fisioterapia
Versión 1 – Octubre 2023

¿QUÉ ES LA TENOSINOVITIS DE QUERVAIN?

La tenosinovitis De Quervain (de estiloides radial), consiste en la inflamación de la vaina tendinosa del abductor largo y del extensor corto del pulgar. La excesiva fricción de estos tendones con su respectiva vaina es debida a un uso repetido y forzado de las manos. Este síndrome afecta a toda persona que realiza movimiento de oposición con el pulgar de forma repetitiva durante un tiempo prolongado, disminuyendo la capacidad funcional del individuo. Entre los síntomas más comunes esta la presencia de dolor, hipersensibilidad en el primer compartimiento extensor de la muñeca y dolor a la extensión resistida.

OBJETIVOS TERAPÉUTICOS:

1. Eliminar los factores agravantes.
2. Reducir la rigidez, el dolor y la inflamación.
3. Mantener el rango articular.
4. Mantener o incrementar la fuerza muscular.
5. Mejorar la función de la mano.
6. Disminuir los síntomas.
7. Mejorar la calidad de vida de la persona.
8. Retrasar en lo posible el abordaje quirúrgico.

INDICACIONES:

1. Usar la férula para el descanso nocturno, para aquellas actividades que aumenten los síntomas y para la práctica deportiva en caso de ser necesario.
2. Cuando pueda mover la muñeca sin dolor, comenzar con ejercicios suaves de estiramiento para aumentar fuerza y balance articular.
3. Evitar movimientos repetitivos.
4. Cambiar actitudes posturales para poder reducir el estrés en muñecas y hacer descansos.

FÉRULA:



IMPORTANTE: antes de comenzar con los ejercicios, respete los límites de dolor que se pueda producir durante la ejecución de los ejercicios, si hay dolor no se realizará la actividad o se reducirán las repeticiones.

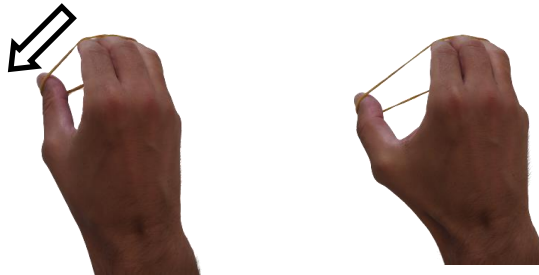
- Con el brazo estirado y los dedos de la mano hacia arriba, colocar la palma de la otra mano sobre la palma (en diferente sentido, cruzada), presionar y aguantar veinte segundos. Repetir la acción de 2 a 3 veces.



- En este caso la muñeca irá doblada hacia abajo, y con la contraria colocada sobre el dorso presionará para lograr el estiramiento de la zona dorsal del brazo.



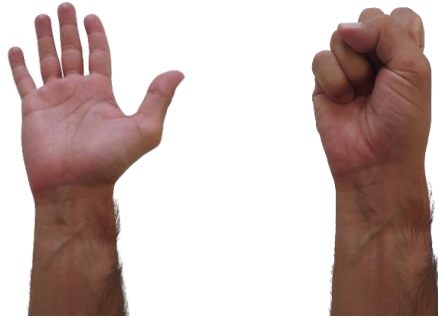
- Separar el pulgar (sin mover el resto de dedos) con leve resistencia. Realizará dos series de 10 repeticiones.



- Oposición de todos los dedos en forma de “o” abriendo completamente la mano después de cada “o”. Realizará 10 veces con cada dedo.



- Flexión y extensión completa de dedos. Abrir y cerrar la mano estirando los dedos al máximo. Realizar dos series de diez repeticiones.



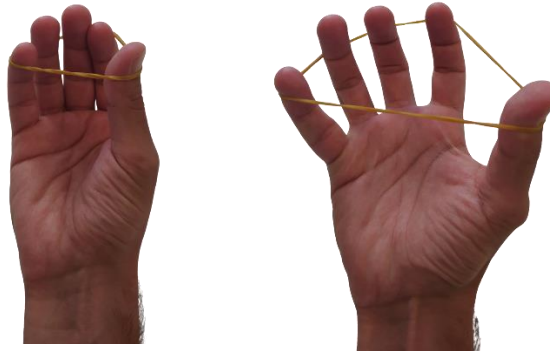
- Colocar el dedo pulgar dentro de la palma de la mano y con el brazo totalmente estirado bajar la muñeca en dirección al suelo.



- Colocar una pelota en la mano y presionar en primer lugar con todos dedos durante 10 segundos y luego relajar. La muñeca debe estar en posición neutra. A continuación, realizar el mismo ejercicio presionando con el pulgar.



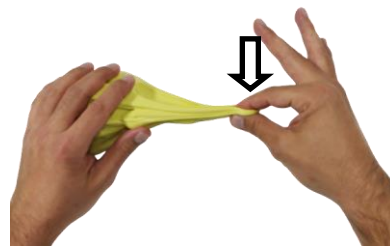
- Flexión y extensión completa de dedos con resistencia. Abrir y cerrar la mano estirando los dedos al máximo. Movimientos lentos, controlando la apertura y cierre de mano. Realizar dos series de diez repeticiones.



- Hacer trabajo de pinza con resistencia con todos los dedos (manteniendo la forma de la "o"). Realizar 10 veces con cada dedo.



CORRECTO



INCORRECTO

RECOMENDACIONES:

- Para evitar la tendinitis de Quervain, se recomienda repartir el peso entre las dos manos y evitar los giros de muñeca cuando se tiene peso en las manos.
- Para el uso del ordenador emplear ratón de posicionamiento lateral y teclado con almohadilla de apoyo.
- Utilizar el móvil/pantallas táctiles con el dedo pulgar fijo en extensión o con el dedo índice.
- Adaptar y/o engrosar los mangos de utensilios de cocina.
- Fortalecer los músculos y tendones de las manos.

- Minimizar las actividades de doblar y de agarrar.
- Evitar realizar agarres fuertes con giros o desviaciones de muñeca de manera repetitiva.
- No realizar tareas manuales repetitivas como por ejemplo hacer punto o trabajos de lavanderas, tareas de montaje, etc durante un largo tiempo ni en una fase de dolor.



Hospital Universitario Ramón y Cajal.

Ctra. Colmenar Viejo km 9,100. 28034 Madrid

Servicio de Rehabilitación. Unidad de Terapia ocupacional.

Planta Sótano 2 izquierda. Teléfono 91 3368000 –ext 7707.



Hospital Universitario
Ramón y Cajal