

👋 GUÍA DE BAÑOS DE CONTRASTE: Muñeca

Esta guía forma parte del programa de recuperación diseñado por la Dra. Claudina Morgades, especialista en cirugía de la mano y muñeca.

Está pensada como apoyo al tratamiento médico y debe adaptarse a cada caso individual.

¿Para qué sirven los baños de contraste?

Ayudan a:

- Reducir dolor e hinchazón
- Mejorar la circulación en la muñeca
- Facilitar la movilidad articular



⌚ Frecuencia y duración

- **Frecuencia:** 3 veces al día
- **Duración total:** 20 minutos por sesión

BUCKET Preparación

- **Agua fría:** tolerable, sin hielo
- **Agua tibia:** agradable, sin sensación de quemazón

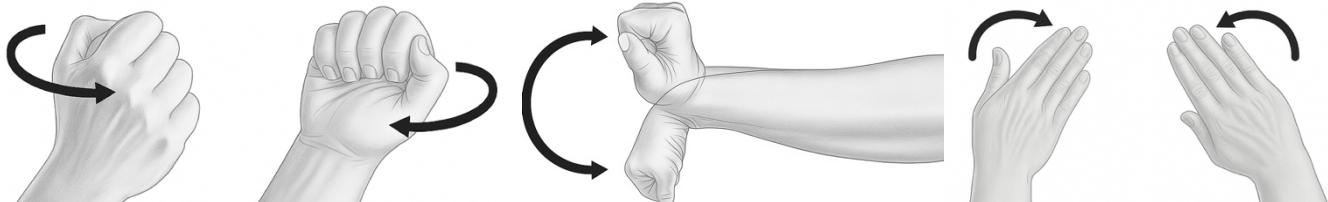
⌚ Realización del ciclo

1. Sumerge la muñeca en **agua fría** durante **1 minuto**, sin movimiento.
2. Pasa a **agua tibia** durante **2–3 minutos**.
3. En agua tibia, realiza los ejercicios recomendados.
4. Alterna ambos recipientes hasta completar los **20 minutos**.

👋 Ejercicios recomendados en agua tibia

- **Flexión y extensión de muñeca**
- **Pronosupinación:** gira la palma hacia arriba y hacia abajo
- **Desviación radial y cubital:** mueve la mano de lado a lado
- **Movilidad de dedos y pulgar,** si lo toleras

Todos los movimientos deben ser suaves y sin dolor.



Si el dolor o la inflamación no mejoran con estas medidas, consulta para una valoración individualizada.