



## GUÍA GENERAL DE FORTALECIMIENTO: Estabilidad de muñeca y antebrazo

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 sirve esta guía?

Este programa está diseñado para:

- Mantener o recuperar la fuerza de la muñeca y el antebrazo
- Mejorar el control y la estabilidad articular
- Prevenir recaídas o nuevas lesiones
- Mejorar la función en actividades diarias y laborales

Puede utilizarse:

- Tras una lesión
- Como fase final de recuperación
- Como programa preventivo en personas sin lesión activa



### Principios generales

- **Límite de dolor:**  
La fatiga muscular leve es aceptable.  
El dolor agudo o persistente NO.
- **Progresión:**  
Empieza con movimientos suaves y aumenta la carga de forma gradual.
- **Calentamiento:**  
Realiza movimientos suaves de muñeca antes de iniciar los ejercicios.
- **Frecuencia orientativa:**
  - Movilidad: **2 veces al día**
  - Fortalecimiento: **1 vez al día**
  - 2–3 series de 10–15 repeticiones



### Ejercicios de movilidad

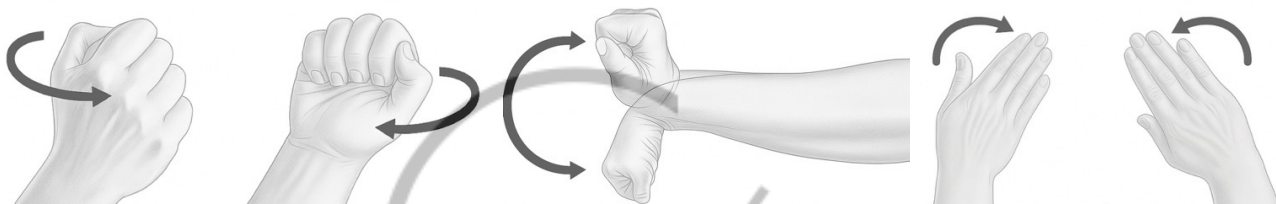
(2 veces al día)



Objetivo: mantener el rango de movimiento sin rigidez.

- **Flexión y extensión de muñeca:**  
Lleva la mano hacia el antebrazo y luego hacia el dorso, sin mover el codo.
- **Desviación lateral:**  
Mueve la mano hacia el lado del pulgar (radial) y luego hacia el meñique (cubital).
- **Pronosupinación:**  
Gira el antebrazo para que la palma mire hacia arriba y luego hacia abajo.

► 10–15 repeticiones por ejercicio.



## 2 Fortalecimiento dinámico

(1 vez al día)

🎯 Objetivo: mejorar la fuerza funcional de forma controlada.

- **Banda elástica:**  
Realiza flexión, extensión, desviaciones y giros con resistencia suave. Movimientos lentos y controlados.
- **Pinza y agarre:**  
Aprieta una pelota blanda o masilla. Mantén 3–5 segundos, 10 repeticiones.
- **Pesas ligeras (opcional):**  
Flexión y extensión de muñeca con peso muy ligero (0,5–1 kg).



## 3 Propiocepción y estabilidad

(control neuromuscular)

🎯 Objetivo: mejorar el control y la estabilidad para prevenir lesiones.

- **Superficie inestable:**  
Apoya la palma sobre una pelota blanda o una toalla doblada y realiza balanceos suaves en todas direcciones.
- **Powerball (opcional):**
  - Comienza con rotación lenta y controlada
  - Aumenta progresivamente la velocidad
  - Objetivo: hasta **1 minuto** continuo, sin dolor



#### 4 Recomendaciones finales

- **Ergonomía:**  
Ajusta teclado, ratón y herramientas para mantener la muñeca en posición neutra.
- **Constancia:**  
Es preferible poco ejercicio bien hecho que sesiones largas e irregulares.
- **Suspende y consulta si aparece:**  
dolor persistente, inflamación o pérdida de fuerza que no mejora.

**Si tienes dudas, el dolor no mejora o notas empeoramiento, consulta para una valoración individualizada.**

Puedes solicitar cita presencial u online.

© Dra. Claudina Morgades – Cirugía de Mano y Muñeca.

Todos los derechos reservados.

Este material es de uso educativo y debe adaptarse a cada paciente.

Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización

DRA. MORGADES  
TRAUMATOLOGÍA \* CIRUGÍA DE MANO