

GUÍA DE RECUPERACIÓN DOMICILIARIA: Lesiones de los ligamentos colaterales de la MCP del pulgar

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.

¿Qué lesión es esta?

La articulación metacarpofalángica (MCP) del pulgar está estabilizada por dos ligamentos laterales (radial y cubital), fundamentales para la pinza y el agarre.

Objetivo de la recuperación:

- Proteger la cicatrización del ligamento
- Recuperar movilidad progresiva
- Restaurar fuerza y estabilidad sin riesgo de relesión

Principio clave antes de empezar

No inicies estos ejercicios hasta que tu médico te autorice el cese de la inmovilización.

1. Recomendaciones generales y gestos a evitar

- **Inmovilización:**
Respetar estrictamente el periodo indicado con férula o yeso.
- **Límite de dolor:**
Todos los ejercicios deben ser suaves y sin dolor agudo.
El dolor es señal de exceso de carga.
- **Evitar:**
 - Pinza fuerte
 - Aperturas laterales del pulgar
 - Uso de herramientas pesadas hasta alcanzar la fase final de recuperación.

2. Fases de recuperación y ejercicios

Fase 1: Movilidad suave

(Tras retirar la inmovilización – primeras 2–4 semanas)

Objetivo: evitar rigidez sin comprometer la cicatrización.



- **Flexión y extensión de la MCP del pulgar:**
Mueve lentamente la base del pulgar dentro de un rango cómodo (inicialmente 0–30°).
Mantén la muñeca quieta.
▶ 10 repeticiones, 2 veces al día.
- **Oposición protegida del pulgar:**
Toca suavemente la punta del pulgar con los dedos (empieza por índice y medio).
▶ Mantén 3 segundos, 10 repeticiones, 2 veces al día.

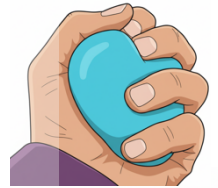


Fase 2: Fortalecimiento suave y estabilidad

(A partir de 3–4 semanas, según evolución)

Objetivo: iniciar carga progresiva controlada.

- **Pinza con pelota blanda o masilla:**
Aprieta suavemente sin dolor.
▶ 10 repeticiones, 2 veces al día.
- **Resistencia lateral controlada (isométrico):**
Con la otra mano, aplica una presión lateral muy ligera mientras intentas mantener el pulgar estable.
▶ 5–10 repeticiones, solo si no hay dolor.



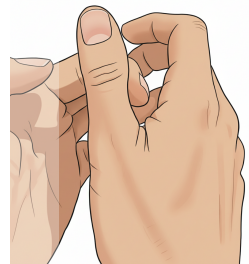
**Ejercicio clave para la estabilidad, pero debe hacerse con máxima precaución.*

Fase 3: Recuperación funcional

(6–12 semanas, según tipo de lesión)

Objetivo: recuperar fuerza de agarre y destreza.

- **Actividades funcionales:**
Uso progresivo de bolígrafos, cubiertos o apertura suave de frascos.
- **Destreza fina:**
 - Hacer bolitas o churros con plastilina
 - Recoger monedas, canicas o lentejas de una superficie plana
- **Precaución:**
Evita deportes de contacto, lanzamientos o cargas bruscas hasta confirmación médica de estabilidad completa.



▶ Señales de alerta

Consulta si notas:

- Dolor que reaparece o aumenta al avanzar fases

- Sensación de inestabilidad o “chasquido” al hacer pinza
- Falta de mejoría tras 2–3 semanas de ejercicios
- Pérdida clara de fuerza funcional

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

Más guías y recursos para pacientes en: www.morgadescirugiamano.com/guias

Más información y artículos sobre patología de la mano y la muñeca en: www.morgadescirugiamano.com/blog