

GUÍA DE RECUPERACIÓN DOMICILIARIA: Dedos largos de la mano

(Esguinces ligamentarios y fracturas de falanges)

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 lesiones aborda esta guía?

Los dedos largos (índice, medio, anular y meñique) pueden sufrir:

- **Esguinces o distensiones ligamentarias**
- **Fracturas de falanges** (simples o intraarticulares)

Estas lesiones afectan principalmente a las articulaciones:

- interfalángica proximal (IFP)
- interfalángica distal (IFD)
- metacarpofalángica (MCP)

Objetivos de la recuperación:

- Recuperar movilidad
- Evitar rigidez y deformidades
- Recuperar fuerza, destreza y función

Principios generales

Inmovilización inicial

- **Buddy tape** (dedo lesionado unido al adyacente sano) o férula rígida, según indicación médica.
- Duración orientativa:
 - Esguinces parciales: **2-4 semanas**
 - Fracturas simples, tras férula: **3-6 semanas**
 - Lesiones complejas, tras férula o cirugía: según evolución clínica y radiológica



Control de dolor e inflamación

- Hielo **10–15 min**, 2–3 veces/día los primeros días.
- Elevación de la mano para reducir edema.
- Tratamiento analgésico según prescripción médica.

Protección articular

- Evitar:
 - hiperextensión
 - desviaciones laterales forzadas
 - carga axial directa
- No realizar deportes de impacto hasta recuperación completa.

1. Fase 1: movilidad temprana protegida

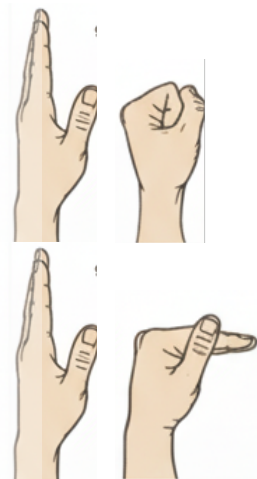
(0–2/3 semanas, según tipo de lesión)

Objetivo: evitar rigidez sin comprometer la cicatrización.

- Flexión y extensión **suaves** de IFP e IFD, dentro de rango cómodo.
- Movilidad de la MCP si no hay dolor.
- Ejercicios globales de mano: abrir y cerrar la mano suavemente.
- Baños de contraste (ver guía específica, siempre que no exista contraindicación médica)

*** Precaución:**

No forzar el dedo lesionado si hay dolor intenso, inflamación marcada o sensación de inestabilidad.

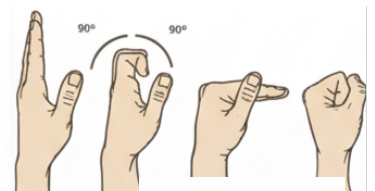


2. Fase 2: movilidad y activación progresiva

(2–4/6 semanas)

Objetivo: mejorar movilidad y comenzar activación muscular.

- Flexión y extensión de todas las articulaciones del dedo lesionado.
- Resistencia mínima (solo el peso del dedo o goma muy suave).
- Oposición del dedo al pulgar.
- Ejercicios de coordinación: tocar la punta del dedo lesionado con los demás.



- **Pelota blanda / buddy ball:**
apretar suavemente, **10 repeticiones**, 2 veces al día.

*** Evitar:**

torsión, carga axial y movimientos rápidos.

3. Fase 3: fortalecimiento funcional

(4–6 a 8 semanas)

Objetivo: recuperar fuerza, destreza y función para actividades diarias.

- Ejercicios de pinza y agarre con pelota de goma o banda elástica ligera.
- Apertura y cierre de la mano contra resistencia suave.
- Ejercicios de destreza:
 - hacer bolitas y churros con plastilina
 - manipular objetos pequeños
 - pasar canicas
 - movimientos de precisión

Powerball (opcional)

- Solo si:
 - no hay dolor
 - existe estabilidad completa de las articulaciones afectadas
- Introducción progresiva y controlada.

4. Fase 4: recuperación avanzada y retorno funcional

(8–12 semanas)

Objetivo: retorno a actividad plena y prevención de recaídas.

- Resistencia progresiva (bandas más firmes, pelotas más densas).
- Actividades funcionales:
 - escribir
 - teclear

- levantar objetos
- pinza fina
- Deportes o actividades de impacto:
👉 **solo tras autorización médica.**

▶ Señales de alerta

Consulta si aparece:

- rigidez persistente
- deformidad progresiva
- dolor que no mejora
- pérdida clara de función

5 Ideas claves

- La **movilización temprana y protegida** ayuda a reducir la rigidez y a recuperar mejor la función tras esguinces y fracturas simples.
- El **fortalecimiento progresivo y los ejercicios de pinza** permiten recuperar fuerza y destreza sin poner en riesgo la cicatrización, si se introducen en el momento adecuado.
- Herramientas como pelotas de goma o Powerball pueden ser útiles **solo en fases avanzadas y siempre que sean bien toleradas.**

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

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

 www.morgadescirugiamano.com

 Citas: 876 71 74 73