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 de la muñeca
- Facilitar la movilidad articular

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

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.

© 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

Escanea para acceder a esta guía en la web