

GUÍA DE RECUPERACIÓN DOMICILIARIA: Tendinitis de De Quervain

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 es la tendinitis de De Quervain?

Es una inflamación de los tendones que mueven el pulgar a nivel de la muñeca, que puede provocar dolor en el lado radial, dificultad para la pinza y molestias al agarrar objetos.

Objetivo del tratamiento conservador:

- Reducir la inflamación
- Recuperar movilidad sin dolor
- Reintroducir fuerza y función de forma progresiva
- Prevenir recaídas

1. Principios generales de manejo

(Control de la inflamación)

- **Reposo relativo:**
Evita movimientos o actividades que provoquen dolor agudo.
- **Inmovilización temporal:**
Usa férula que incluya pulgar y muñeca en posición neutra:
 - 1 semana si el dolor es intenso
 - Uso nocturno hasta 2 semanas adicionales si persiste la molestia
- **Frío local:**
10–15 minutos, 2–3 veces al día, siempre con protección.



2. Fases de recuperación y ejercicios

Fase 1: Reducción del dolor y movilidad suave

(0–2 semanas)

Objetivo: disminuir inflamación y evitar rigidez.

- **Movilidad de muñeca:**
Flexión, extensión y desviaciones radial y cubital suaves, sin dolor.
- **Movilidad de pulgar:**
Flexión y extensión del pulgar dentro de rango cómodo.



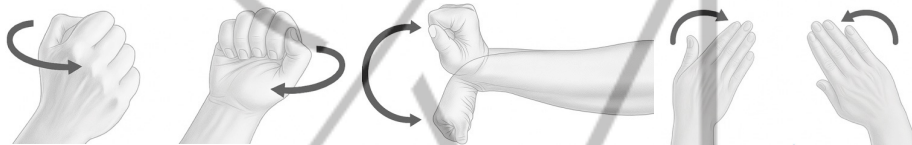
- **Evitar completamente:**
Pinza fuerte y movimientos repetitivos.

Fase 2: Movilidad activa y estiramiento controlado

(2–4 semanas)

Objetivo: recuperar movilidad completa y estirar los tendones de forma segura.

- **Estiramiento específico (Finkelstein suave):**
 - Coloca el pulgar dentro del puño
 - Desvía la muñeca hacia el lado del meñique
 - Mantén solo hasta notar **tensión suave**, sin dolor
▶ 10–15 segundos, 3–5 repeticiones, 2 veces al día
- **Movilidad funcional:**
Oposición del pulgar y separación lateral de los dedos.
- **Muñeca:**
Flexión, extensión y pronosupinación suaves.

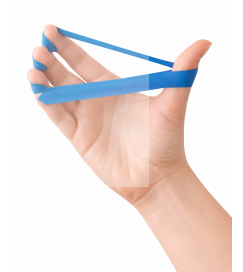


Fase 3: Fortalecimiento progresivo

(4–6 semanas)

Objetivo: recuperar fuerza de pinza y agarre.

- **Pinza con pelota blanda:**
10 repeticiones, 2 veces al día.
- **Abducción y extensión con banda elástica:**
Movimientos lentos y controlados.
▶ 10 repeticiones, 1 vez al día.
- **Movimientos funcionales:**
Reintroduce progresivamente actividades como levantar objetos ligeros o abrir frascos.



Fase 4: Recuperación avanzada y prevención

(6–8 semanas)

Objetivo: retomar actividades habituales y evitar recaídas.

- **Fuerza avanzada:**
Aumenta progresivamente la resistencia.
- **Propiocepción y estabilidad:**
Apoya la palma sobre una pelota blanda y realiza balanceos suaves.
- **Powerball (opcional):**
Uso progresivo hasta 1 minuto al día, sin dolor.
- **Actividades funcionales:**
Practica gestos de precisión y fuerza de forma controlada.



3. Recomendaciones finales

- **Límite de dolor:**
La fatiga leve es aceptable; el dolor intenso NO.
- **Progresión:**
Si duele, reduce la carga o vuelve a la fase anterior.
- **Calentamiento:**
Realiza movimientos suaves antes de iniciar los ejercicios.
- **Ergonomía:**
Ajusta herramientas y entorno de trabajo (ver guías específicas).

► Señales de alerta

Consulta si aparece:

- Dolor persistente o inflamación que no mejora
- Reparación del dolor al retomar actividades
- Limitación funcional progresiva

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