

GUÍA DE RECUPERACIÓN DOMICILIARIA: Lesión del fibrocartílago triangular (TFCC)

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 el fibrocartílago triangular?

El FCT es una estructura fundamental para la estabilidad del lado cubital de la muñeca.

Su lesión puede provocar dolor, sensación de fallo, pérdida de fuerza o dificultad para cargar peso.

Objetivos del tratamiento conservador:

- Controlar el dolor y la inflamación
- Mejorar la estabilidad dinámica
- Recuperar fuerza y función progresivamente
- Evitar sobrecarga cubital

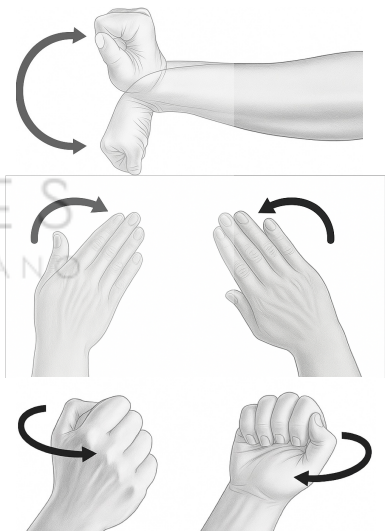
Principios generales

- **Evita movimientos dolorosos o con carga axial en fases iniciales.**
- La progresión debe ser **gradual y sin dolor.**
- Diferenciar siempre entre **FCT estable e inestable** según valoración médica.

1. Fase inicial: control del dolor y movilidad suave

Objetivo: disminuir inflamación y evitar rigidez.

- **Movilidad suave de muñeca:**
Flexión, extensión y pronosupinación sin resistencia.
- **Evitar:**
 - desviación cubital forzada
 - carga axial
 - giros bruscos



2. Fase intermedia: estabilidad dinámica

Objetivo: activar estabilizadores sin sobrecargar el FCT.

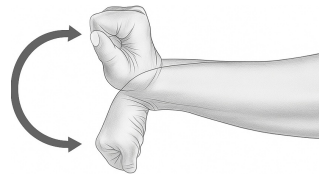
- **Isométricos de muñeca y antebrazo (Estabilidad sin movimiento)**

Objetivo:

Activar la musculatura estabilizadora de la muñeca sin desplazar la articulación ni sobrecargar el fibrocartilago triangular.

1. Isométrico de flexión de muñeca

- Apoya el antebrazo sobre una mesa, con la muñeca en posición neutra.
- Coloca la otra mano sobre la palma.
- Intenta flexionar la muñeca **sin moverla**, resistiendo con la otra mano.
- Mantén la contracción **5-10 segundos**.
- Relaja y repite **8-10 veces**.

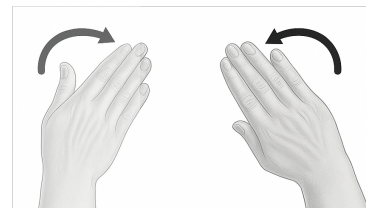


2. Isométrico de extensión de muñeca

- Antebrazo apoyado, muñeca neutra.
- Coloca la otra mano sobre el dorso de la mano.
- Intenta extender la muñeca sin que se produzca movimiento.
- Mantén **5-10 segundos**, **8-10 repeticiones**.

3. Isométrico de desviación radial y cubital

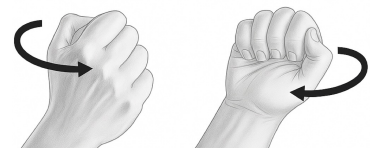
- Con la muñeca en posición neutra:
 - Resiste suavemente el movimiento hacia el lado del pulgar (radial).
 - Luego hacia el lado del meñique (cubital).
- La muñeca **no debe moverse**.
- Mantén **5 segundos**, **6-8 repeticiones** por dirección.



*** No provocar dolor ni sensación de inestabilidad.**

4. Isométrico de pronación y supinación

- Codo flexionado a 90°, pegado al cuerpo.
- Sujeta el antebrazo con la otra mano.



- Intenta girar la palma hacia arriba (supinación) y hacia abajo (pronación) **sin permitir movimiento**.
- Mantén **5–10 segundos, 6–8 repeticiones**.

Reglas de seguridad

- No debe aparecer dolor cubital.
- Si hay sensación de fallo, chasquido o aumento del dolor → suspender.
- Progresar solo si los ejercicios son bien tolerados.
- **Trabajo de estabilizadores dinámicos:** énfasis en musculatura del antebrazo:
 - **Pronador cuadrado:** ejercicio isométrico de pronación, resistiendo el giro del antebrazo sin que se produzca movimiento.
 - **Extensor cubital del carpo (ECU):** desviación cubital suave y ligera extensión de muñeca con banda elástica de baja resistencia, **sin carga axial**.
- **Propiocepción suave:** apoyo palmar en superficie blanda, sin carga axial.



3. Fase avanzada: fortalecimiento funcional

Objetivo: recuperar fuerza y tolerancia a la carga.

- **Pronador cuadrado:** realizar pronosupinación **controlada** con pesa ligera, sin dolor ni carga axial asociada.
- **Extensor cubital del carpo (ECU):** realizar desviación cubital y ligera extensión de muñeca con banda elástica, de forma lenta y progresiva.
- **Agarre y pinza:** ejercicios con pelota blanda o masilla, sin dolor.

* Introducir esta fase **solo si no hay dolor ni sensación de inestabilidad**.

Powerball (opcional)

- Introducir solo si no hay dolor ni sensación de inestabilidad.
- Empezar con rotaciones lentas y cortas.
- **Evitar alta velocidad o gestos bruscos.**

► Señales de alerta

Consulta si aparece:

- Dolor cubital persistente
- Sensación de fallo o inestabilidad
- Inflamación que no mejora
- Empeoramiento al aumentar la carga

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