

GUÍA GENERAL DE FORTALECIMIENTO: Estabilidad de muñeca y antebrazo

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 sirve esta guía?

Este programa está diseñado para:

- Mantener o recuperar la fuerza de la muñeca y el antebrazo
- Mejorar el control y la estabilidad articular
- Prevenir recaídas o nuevas lesiones
- Mejorar la función en actividades diarias y laborales

Puede utilizarse:

- Tras una lesión
- Como fase final de recuperación
- Como programa preventivo en personas sin lesión activa

Principios generales

- **Límite de dolor:**
La fatiga muscular leve es aceptable.
El dolor agudo o persistente NO.
- **Progresión:**
Empieza con movimientos suaves y aumenta la carga de forma gradual.
- **Calentamiento:**
Realiza movimientos suaves de muñeca antes de iniciar los ejercicios.
- **Frecuencia orientativa:**
 - Movilidad: **2 veces al día**
 - Fortalecimiento: **1 vez al día**
 - 2-3 series de 10-15 repeticiones



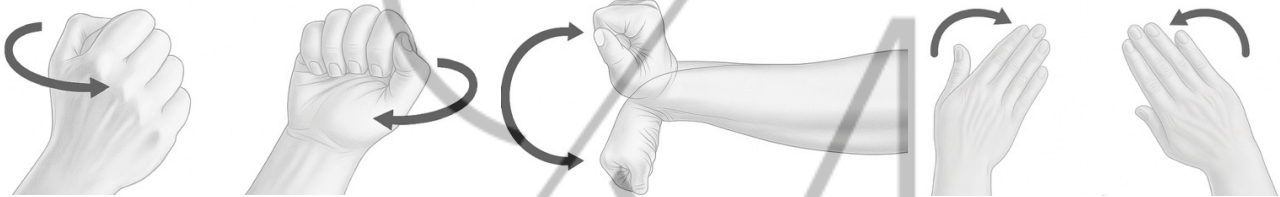
1. Ejercicios de movilidad

(2 veces al día)

Objetivo: mantener el rango de movimiento sin rigidez.

- **Flexión y extensión de muñeca:**
Lleva la mano hacia el antebrazo y luego hacia el dorso, sin mover el codo.
- **Desviación lateral:**
Mueve la mano hacia el lado del pulgar (radial) y luego hacia el meñique (cubital).
- **Pronosupinación:**
Gira el antebrazo para que la palma mire hacia arriba y luego hacia abajo.

▶ 10–15 repeticiones por ejercicio.

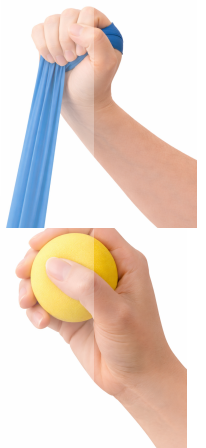


2. Fortalecimiento dinámico

(1 vez al día)

Objetivo: mejorar la fuerza funcional de forma controlada.

- **Banda elástica:**
Realiza flexión, extensión, desviaciones y giros con resistencia suave. Movimientos lentos y controlados.
- **Pinza y agarre:**
Aprieta una pelota blanda o masilla. Mantén 3–5 segundos, 10 repeticiones.
- **Pesas ligeras (opcional):**
Flexión y extensión de muñeca con peso muy ligero (0,5–1 kg).



3. Propiocepción y estabilidad

(control neuromuscular)

Objetivo: mejorar el control y la estabilidad para prevenir lesiones.

- **Superficie inestable:**
Apoya la palma sobre una pelota blanda o una toalla doblada y realiza balanceos suaves en todas direcciones.
- **Powerball (opcional):**
 - Comienza con rotación lenta y controlada
 - Aumenta progresivamente la velocidad
 - Objetivo: hasta **1 minuto** continuo, sin dolor



4. Recomendaciones finales

- **Ergonomía:**
Ajusta teclado, ratón y herramientas para mantener la muñeca en posición neutra.
- **Constancia:**
Es preferible poco ejercicio bien hecho que sesiones largas e irregulares.
- **Suspende y consulta si aparece:**
dolor persistente, inflamación o pérdida de fuerza que no mejora.

Si tienes dudas, el dolor no mejora o notas empeoramiento, consulta para una valoración individualizada.

Puedes solicitar cita presencial u online.

DRA. MORGADES
TRAUMATOLOGÍA Y CIRUGÍA DE MANO

© 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