

GUÍA DE EJERCICIOS PARA EL SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

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 síndrome del túnel carpiano?

Es una compresión del nervio mediano a su paso por la muñeca, que puede provocar hormigueo, dolor, pérdida de sensibilidad o fuerza en la mano.

Objetivo del tratamiento conservador:

- Reducir los síntomas
- Proteger el nervio
- Mantener la función de la mano

En casos leves o moderados, estas medidas pueden evitar o retrasar la cirugía.

Recomendaciones clave antes de empezar

- **Férula nocturna:**
Usa una ortesis que mantenga la muñeca en posición neutra todas las noches.
- **Higiene postural:**
Aplica las recomendaciones ergonómicas (ver guías específicas).
- **Seguridad:**
Todos los ejercicios deben ser **lentos, suaves y sin dolor**.
Si aumentan el hormigueo, el dolor o la inflamación, suspéndelos.



▶ Señales de alarma (suspender ejercicios y consultar)

Consulta si aparece:

- Pérdida progresiva de fuerza o pinza
- Atrofia en la base del pulgar
- Aumento de síntomas nocturnos
- Empeoramiento sensitivo rápido
- Dolor u hormigueo que interfieren con el trabajo o la vida diaria
- Falta de mejoría tras **4-6 semanas** de tratamiento conservador



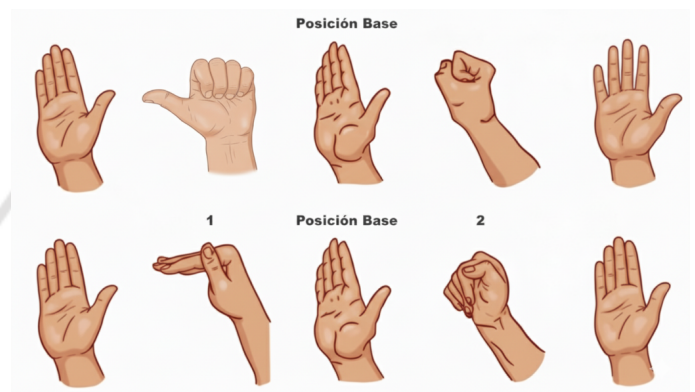
Frecuencia general del programa

- **2 veces al día**
- **8–10 repeticiones**
- **2 series por ejercicio**
- Movimientos lentos, controlados y sin rebotes

1. Movilidad activa y deslizamiento tendinoso

Objetivo: mejorar el deslizamiento de los tendones flexores dentro del túnel carpiano y prevenir adherencias.

- Realiza la **secuencia completa de la imagen**, lentamente y sin forzar.
- Mantén cada posición 2–3 segundos antes de pasar a la siguiente.



⚠ Sobre los ejercicios de neurodinamia

Los ejercicios específicos de deslizamiento del nervio mediano pueden **irritar el nervio si no se realizan correctamente**.

* Se recomienda aprenderlos bajo supervisión de un fisioterapeuta o profesional sanitario cualificado.

2. Estiramiento suave de flexores de muñeca

Objetivo: reducir la tensión del antebrazo anterior, que puede contribuir a la compresión nerviosa.

- Brazo extendido, codo recto y palma hacia abajo.
- Con la otra mano, lleva suavemente los dedos hacia arriba.
- Mantén **20–30 segundos**, descansa 20 segundos.
- Repite **3 veces**.

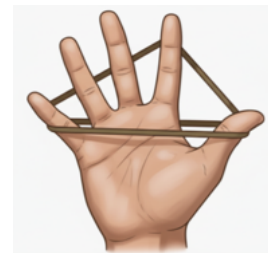
* Estiramiento mantenido, sin rebotes.

3. Fortalecimiento progresivo y control neuromuscular

Objetivo: mejorar la función muscular sin sobrecargar la muñeca.

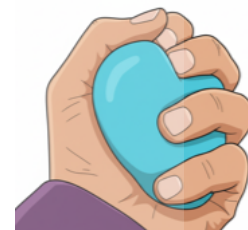
Fase inicial (isométricos)

- Empuja suavemente la palma contra una pared, sin mover la muñeca.
- Mantén **5–10 segundos**, descansa y repite **6–8 veces**.



Fase progresiva (si lo toleras)

- Avanza a ejercicios con **resistencia muy suave** (goma elástica).
- Trabaja la presión y la extensión leve de muñeca, siempre sin dolor.



▶ Señales de alerta durante los ejercicios

Suspende el ejercicio si aparece:

- Aumento del hormigueo
- Dolor irradiado
- Sensación de quemazón persistente

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