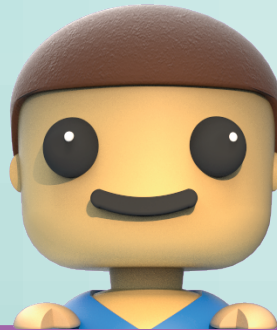




UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA DE
QUERÉTARO



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
METROPOLITANA



Guía de recomendaciones para dolor crónico en miembro superior



UNIDAD DE ATENCIÓN
PSICOANALÍTICA
INTERDISCIPLINARIA



FACULTAD DE
INGENIERÍA



FACULTAD DE
ENFERMERÍA

SOMOS UAQ
EDUCAR CRECER CONSOLIDAR

Introducción

Es muy importante que ante la persistencia de molestias acudas con algún profesional de la salud. El Sistema Universitario de Atención en Fisioterapia (SUAF) queda a tu disposición bajo los siguientes datos de contacto:

Teléfonos (442) 1921200
Campus Corregidora ext 5725
Clínica Centro Universitario ext. 5751
Email: mchmr.covid@gmail.com

AUTOMASAJE DE MUÑECA Y ANTEBRAZO Y HOMBROS - - - - -

Posición inicial

• Se puede realizar en cualquier posición, pero se sugiere que se realice en sedestación.

Ejecución

1. Con la mano contralateral se empezará a realizar movimientos circulares empezando desde la región de la palma de la mano.
2. Posteriormente el masaje se realizará en el dorso de la mano, en dirección al antebrazo. Se tiene que mantener una ligera presión NO dolorosa mientras se realiza la acción.
3. Si se presenta tensión en la parte de los hombros y región del trapecio, se puede realizar la misma técnica, realizando pequeñas compresiones con la palma de la mano contralateral. Este automasaje puede ir acompañado de una pequeña compresa caliente al finalizar el automasaje.

MOVILIZACIÓN DE MIEMBROS SUPERIORES - - - - -

Posición inicial

• De pie. Se recomienda realizar estos ejercicios en un lugar con el suficiente espacio para mover los brazos hacia todos los lados.

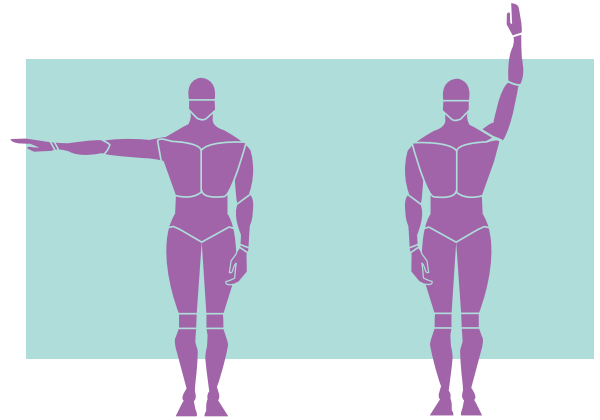
Ejecución

- 1.** Se realizarán pequeños círculos con los brazos hacia adelante, se pueden alternar los círculos entre cada brazo o se pueden hacer de manera simultánea, se debe de pasar el brazo por arriba de la cabeza.
- 2.** Con el brazo extendido, se va a realizar un alejamiento lateral (Abducción) del brazo hasta llegar lo mas arriba posible, se puede complementar este movimiento acompañándolo con una pequeña lateralización de tronco. Este movimiento se realizará con los brazos.
- 3.** Se colocarán los 2 brazos extendidos a la altura del pecho y se moverán a lo largo del plano axial, hasta que acaben lo más posterior posible, posterior a eso, se regresaran a la línea media.
- 4.** Con las manos detrás de la cabeza y la espalda recta se colocarán los codos mirando hacia el frente y después se abrirán a la altura de los hombros, posteriormente se regresarán hacia adelante.
- 5.** Para la muñeca se realizarán pequeños círculos en dirección de las manecillas del reloj, posteriormente se realizarán los mismos círculos, pero ahora en contra de las manecillas del reloj.
- 6.** Se colocará las manos en posición neutra y se realizará un movimiento hacia arriba y hacia abajo manteniendo la posición del antebrazo (el movimiento solo se realizara en la mano, articulación de la muñeca).
- 7.** Con la palma de la mano extendida se alejarán y acercarán los dedos de la mano, el pulgar también realizara ese movimiento alejándose y acercándose de la palma de la mano.
- 8.** Con la mano en posición neutra se abrirán y cerrarán los dedos, haciendo forma de “puño” y regresando a la normalidad.

ESTIRAMIENTO MIEMBRO SUPERIOR

Posición inicial

- De pie, se recomienda realizar estos ejercicios en un lugar con el suficiente espacio para mover los brazos hacia todos los lados en algunos estiramientos será necesario utilizar una pared como soporte.



Ejecución

- 1. Estiramiento de Pectoral** » Con la ayuda de una pared, se apoyará el antebrazo y el codo en la esquina de la misma, posteriormente se adelantará un pie y se moverá el tronco de forma lenta en dirección hacia el pie, previamente movido.
- 2. Estiramiento de Flexores** » Con el codo extendido, se apoyará una mano sobre la pared y se girará lentamente el tronco con el fin de sentir el estiramiento en toda la región anterior del miembro superior y pecho.
- 3. Estiramiento del dorsal ancho** » Con el codo flexionado aproximadamente a 90° se va a colocar la palma de la mano mirando hacia adelante. Posterior a eso, se colocará por detrás de la cabeza y con la mano contralateral se ejercerá un poco de presión en el codo en dirección hacia abajo. Se puede complementar este estiramiento si se realiza una pequeña lateralización de tronco hacia el lado contralateral del brazo sobre el cual se realice la presión.
- 4. Estiramiento del deltoides** » Con el brazo extendido y la palma de la mano mirando hacia la línea media, se realizará una tracción del brazo, con la mano contralateral, de modo que el brazo se desplace hacia anterior y medial.
- 5. Estiramiento del Antebrazo** » Con el brazo extendido y la palma de la mano mirando hacia el frente, se realizará una tracción en la palma de la mano en dirección hacia abajo y hacia atrás. Dependiendo la persona, se puede presentar una hiperextensión en la articulación del codo. De igual manera se va a repetir el ejercicio, solamente ejerciendo presión en el dorso de la mano, produciendo una flexión de muñeca.