

Tenosinovitis de De Quervain

Movilidad del pulgar

Paciente

Fecha

Lado

☐

Derecho

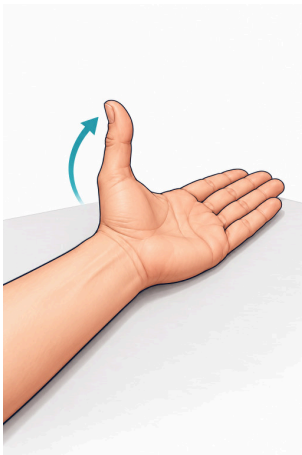
☐

Izquierdo

Haz solo los ejercicios marcados.

Empieza cuando te lo indiquen. Muévete lentamente; si aparece dolor, reduce el recorrido o detente. La pauta se adapta a tu evolución.

01 Elevar el pulgar

☐

MOVIMIENTO ACTIVO

Con la palma hacia arriba y el antebrazo apoyado, levanta el pulgar para abrir una «C». Vuelve lentamente.

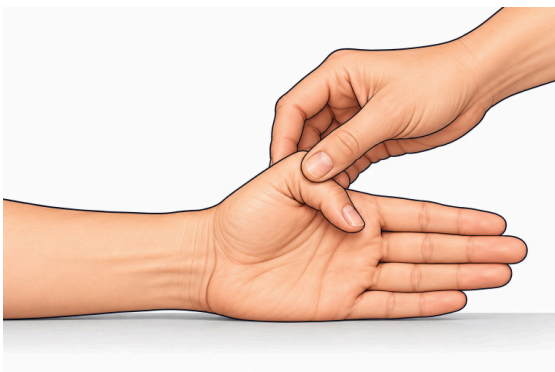
Mantén relajados los demás dedos.

Repeticiones

Mantener (s)

Veces/día

02 Doblar el pulgar con ayuda

☐

MOVIMIENTO ASISTIDO

Apoya el borde del meñique. Con la otra mano, acompaña el pulgar hacia la palma, doblándolo por el nudillo de su base.

La muñeca permanece recta.

Repeticiones

Mantener (s)

Veces/día

Tu pauta

No fuerces el final del recorrido ni aumentes las repeticiones por tu cuenta.

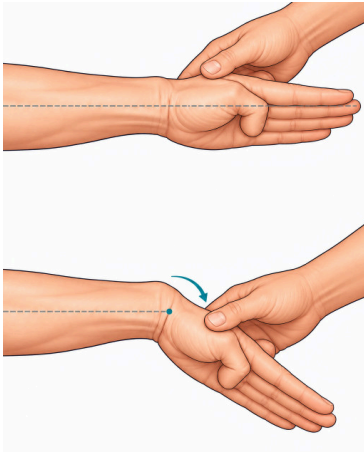


Tenosinovitis de De Quervain

Estiramiento y trabajo con banda

Introduce estos ejercicios solo cuando estén indicados. Si las molestias persisten después o empeoran al día siguiente, reduce la carga y consulta.

03 Estirar pulgar y muñeca



SOLO SI ESTÁ PAUTADO

Con la mano de canto, lleva el pulgar hacia la palma. La otra mano acompaña suavemente la muñeca hacia el lado del meñique.

Desvía la muñeca; mantén los cuatro dedos rectos.

Repeticiones

Mantener (s)

Veces/día

04 Mover la muñeca contra una banda



FORTALECIMIENTO PROGRESIVO

Sentado, apoya el codo en el muslo. Sujeta la banda con la palma abajo y písala con el pie contrario. Mueve la muñeca hacia fuera y regresa lentamente.

Mueve la muñeca; evita tirar con todo el brazo.

Repeticiones

Mantener (s)

Veces/día

Banda

Ajustes

Referencia: Kaiser Permanente / Healthwise, «Enfermedad de De Quervain: Ejercicios».

Redacción e ilustraciones propias. Selección y pauta individualizadas.

