

# EXPLORACIÓN FÍSICA DE MUÑECA Y MANO

Miguel Angel de la Iglesia Peralta

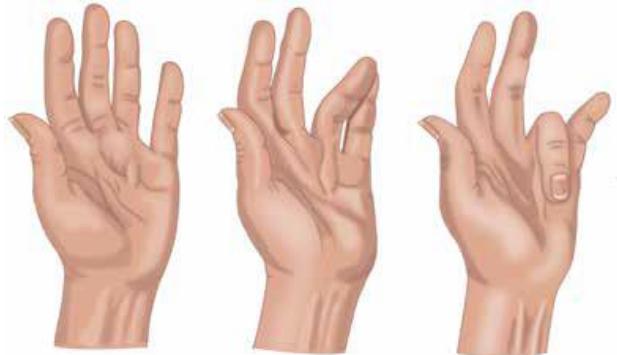
# La mano define la humanidad del ser humano

- Instrumento de desarrollo del ser humano
- Útil para interactuar y modificar el entorno
- Órgano con mayor representación cerebral
- Uso de herramientas
- Órgano sensorial, de expresión, de creación y transmisor de emociones



# INSPECCIÓN

Enfermedad de Dupuytren



Artritis reumatoide



Distrofia simpático-refleja



Nódulos de Bouchard y Heberden



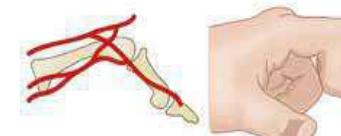
Atrofias localizadas



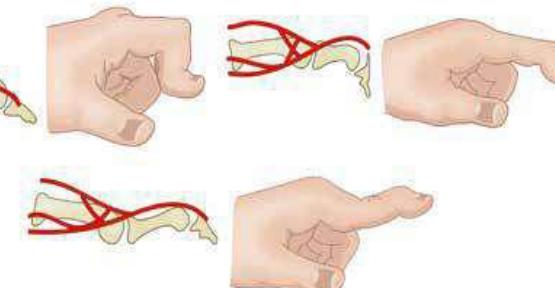
Dedo en resorte



Dedo en ojal



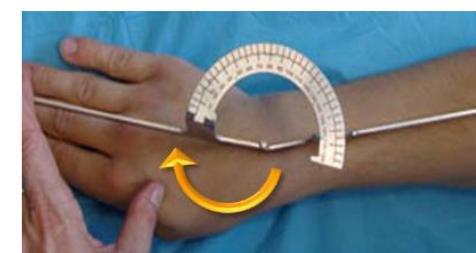
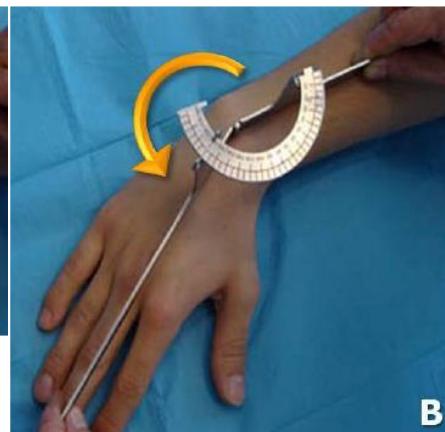
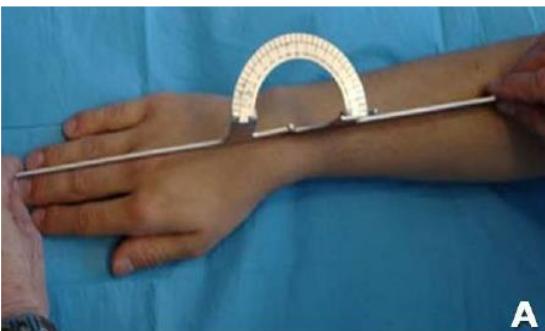
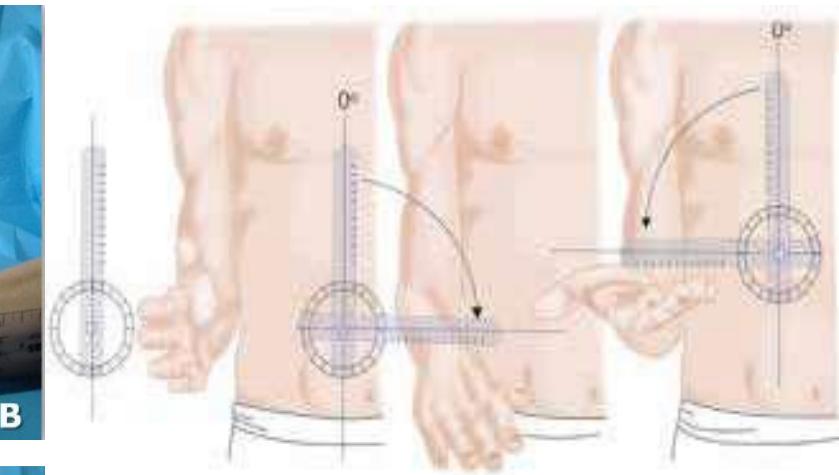
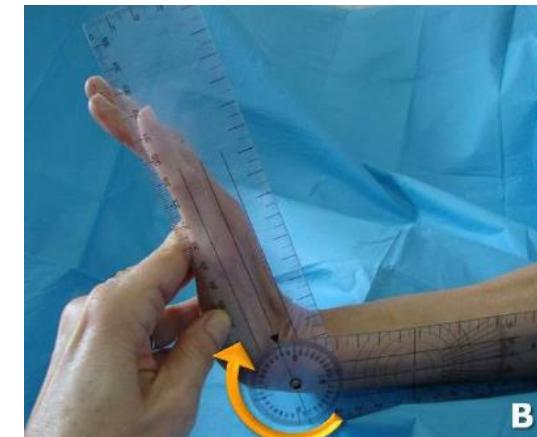
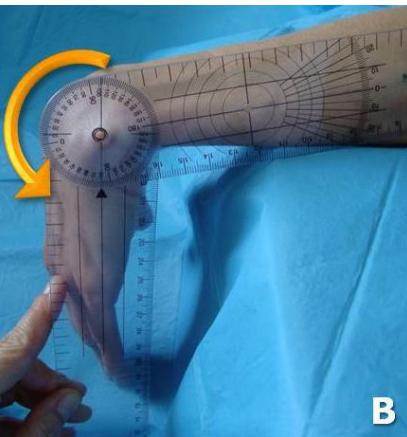
Dedo en martillo



Dedo en cuello de cisne



# MOVILIDAD



- Flexión de muñeca:  $80^\circ$ .
- Extensión de muñeca:  $70^\circ$ .
- Desviación cubital:  $30^\circ$ .
- Desviación radial:  $20^\circ$ .
- Supinación:  $90^\circ$ .
- Pronación:  $90^\circ$ .



# PALPACION

Hueso escafoideas



Hueso semilunar



Hueso grande



Hueso pisiforme



Hueso trapecio



Hueso trapezoide



# PALPACION

Articulación radio-cubital inferior



Articulación radio-carpiana



Articulaciones metacarpo-falángicas



Articulaciones interfalángicas de los dedos



# Patologías comunes en muñeca-mano

- Síndrome del túnel carpiano
- Tenosinovitis de De Quervain
- Dedo en gatillo o en resorte
- Rizartrosis
- Tendinitis del cubital anterior
- Esguince de muñeca
- Ganglión

# Pruebas funcionales de la muñeca-mano

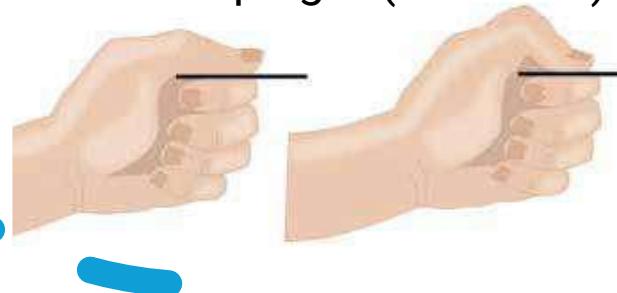
Test de Finkelstein y Muckard para la tenosinovitis de De Quervain



Signo de Tinel, Phalen y Phalen invertido para el nervio mediano



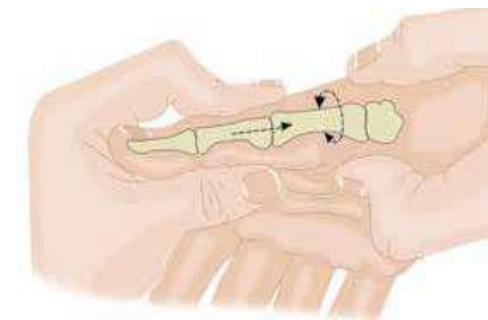
Signo de Froment. Parálisis del aductor del pulgar (n. cubital)



Prueba funcionamiento del nervio cubital



Test de Grind para la rizartrosis



Prueba funcionamiento del nervio radial



# Pruebas funcionales de la muñeca-mano

Prueba de Ochsner. Afectación motora del n. mediano



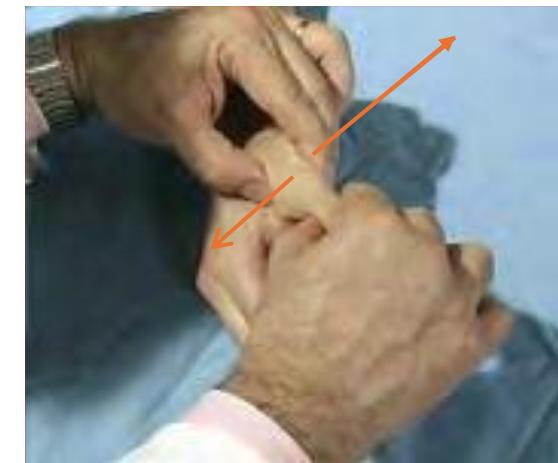
Mano del predicador



“Mano de la bendición”



“Pulgar del esquiador”



Test del cubital anterior



Test de luxación recidivante del tendón cubital posterior



# Pruebas funcionales de la muñeca-mano

Test de funcionalidad del extensor propio del índice o del meñique



Mano de simio

Test de integridad del flexor profundo y superficial de los dedos



Test de Watson-Jones.  
Inestabilidad del escafoideas



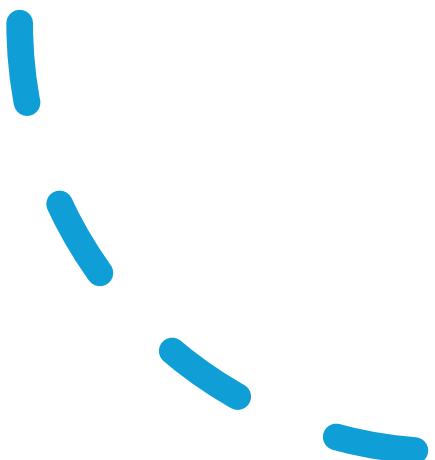
Mano espástica



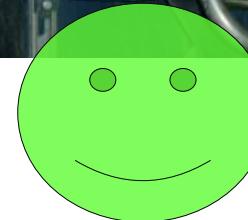
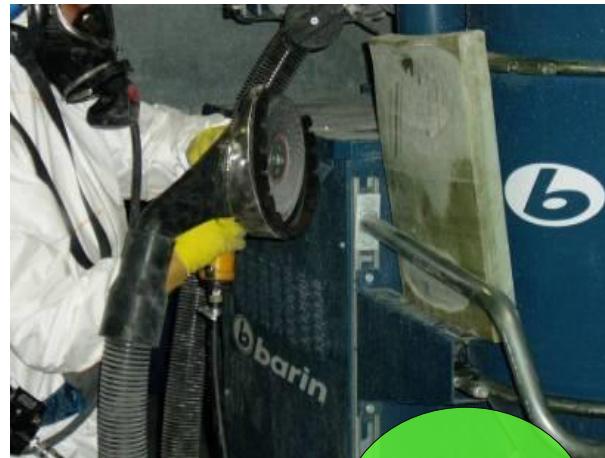
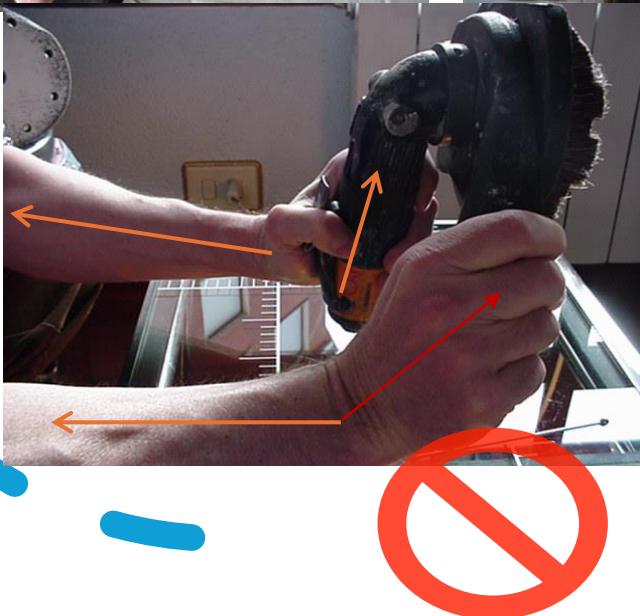
Mano en garra



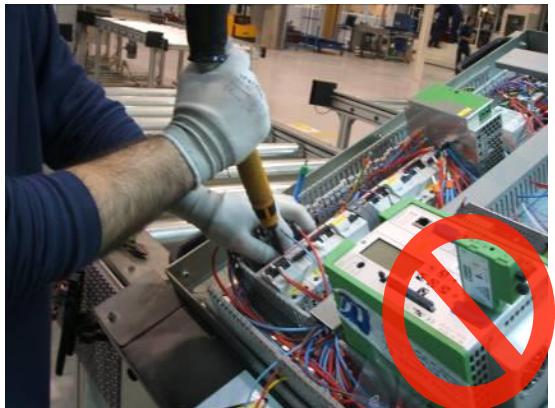
# PREVENCIÓN DE TME DE MUÑECA-MANO



# Diseño correcto de herramientas manuales



# Diseño correcto de herramientas manuales



# Diseño correcto de herramientas manuales

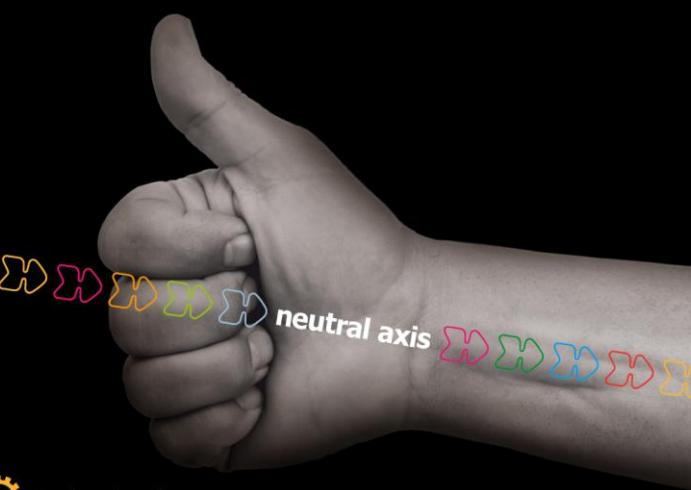


# Ejercicios de movilización y estiramiento



# Campañas de sensibilización

**TAKE CARE OF YOUR HANDS**  
They are your tools for everything



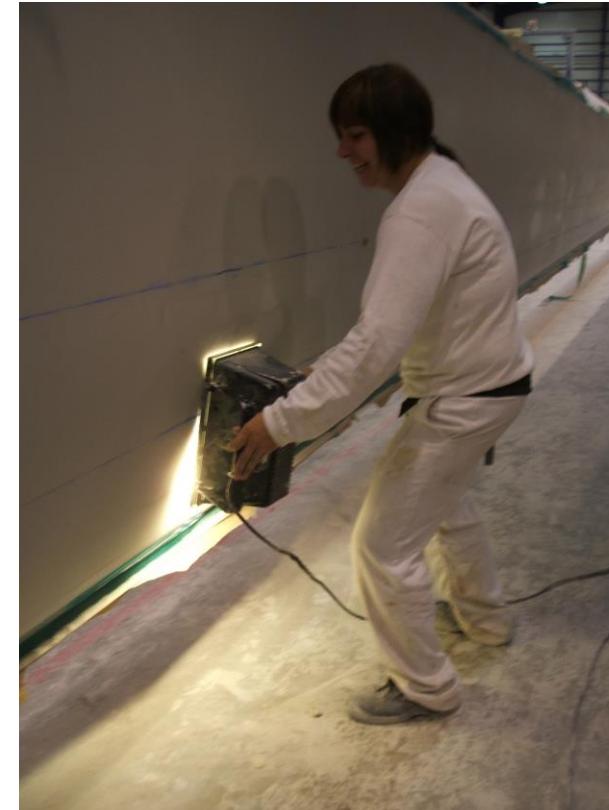
1 Avoid neutral axis deviation.  
2 Reduce the potential for injury by improving your grip and avoiding overexertion.  
3 Use both hands when needed to avoid fatigue and excess stress.  
4 Organize your work process to reduce repetition so that different muscles are being used at different times.  
5 Provide adequate rest periods for repetitive tasks.  
6 Use the proper tools and methods that provide support and stability for the task.  
7 Avoid abrupt or sudden movements.  
8 Before and after work perform mobility exercises and stretch your hands and forearms.  
9 Use tools that are ergonomically designed to maintain a neutral axis position.  
10 Use gloves and keep tools well maintained, to reduce vibrations and the pressure zones on the hands.

REPETITIVE MOVEMENT PREVENTION CAMPAIGN

Gamesa  
Safe Space.  
No risk space.



# Organización del trabajo: rotación, pausas activas, cambios de actividad,...



# Técnicas de terapia manual

- Ejercicios miotensivos
- Masaje transverso profundo
- Rabutage de cordón muscular
- Movilización en tracción articular
- Técnicas neurodinámicas

# ESKERRRIK ASKO

