

# ¿Mano enferma?

## Pérdida o disminución del trabajo

**Doctor Miguel R. González Corona,** especialista de Ortopedia y Traumatología. Profesor Consultante de Medicina Física y Rehabilitación

No son pocas las lesiones y enfermedades de la mano que afectan su anatomía y función, y se reflejan en menor o mayor grado sobre la capacidad de trabajo, en las actividades cotidianas e incluso en la personalidad del afectado.

El movimiento armónico que realizan todas sus articulaciones hace que la muñeca y la mano puedan considerarse como una prolongación del cerebro hacia el exterior del ser humano. Esta cualidad le otorga un lugar privilegiado para asumir acciones esenciales de la libertad.

Su estructura ósea comprende: las 14 falanges, distal, media y proximal en cada dedo, excepto en el pulgar con solo dos; los cinco metacarpianos, huesos que componen la parte media de la

cos (quemaduras), deportivos y otros.

La precisión del grado de la lesión y la pérdida de la capacidad de trabajo es de vital importancia para el planeamiento de la rehabilitación médica, pedagógica y profesional; y para determinar el grado de invalidez y el volumen de trabajo que puede realizar en su puesto laboral.

### Rehabilitación

Existen parámetros evaluativos, tales como: a) defectos anatómicos (falta de partes de la mano o dedos), b) movimientos que puede realizar, c) fuerza muscular de la mano y dedos, d) sensibilidad; coordinación de los movimientos y e) días de inmovilización de la mano o dedos.

El rehabilitador debe estar preparado para dar respuesta a la calificación de la lesión de la mano por defectos anatómicos, por ejemplo la pérdida de este miembro por accidente de trabajo. La rehabilitación integral ha demostrado que la otra puede sustituir las funciones de la mutilada, si se crean las condiciones de enseñanza y el aprendizaje diferenciado por la terapia ocupacional.

Para restablecer la mano enferma se requiere por una parte la recuperación de los diferentes parámetros funcionales, y por otra, el mejoramiento de la personalidad, del estatus social y económico. La particularidad del problema consiste en una terapéutica multidisciplinaria en la que participan ortopédico, fisiatra, licenciados en rehabilitación y en defectología.

El tratamiento precoz evita la progresión de la enfermedad y reduce la invalidez. Así sucede con la artritis reumatoidea, que produce deformidades y limitación de los movimientos en los dedos.

### Enfermedades más comunes

Dentro de las enfermedades más comunes en nuestra población se encuentran:

**\*\*Tenosinovitis o tendinitis,** que se caracteriza por dolores en los tendones. Es la inflamación de un tendón o de una bursa (pequeñas bolsas que facilitan los movimientos de los músculos y tendones sobre el hueso). Ambas estructuras están junto a las articulaciones y por ello su inflamación se relaciona con dolores articulares. La causa más común de tendinitis y bursitis es su daño o sobreuso durante el trabajo (exprimir una ropa rotando las manos con fuerza), les ocurre al mecánico; o a deportistas, como el pitcher, el tenista, también al tecladista de

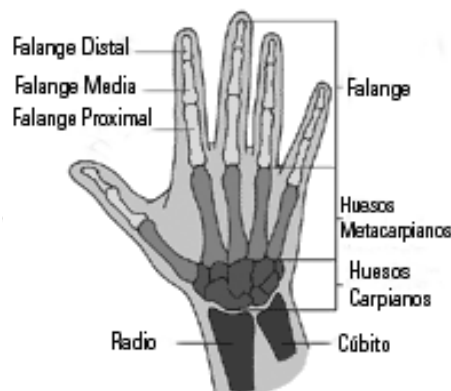
las computadoras; está presente especialmente en personas no entrenadas, que adquieren malas posturas o sobrecargan una extremidad. Como tratamiento combinado se indica el reposo con inmovilización por corto tiempo y la fisioterapia inmediata; si no hay mejoría, se hace necesaria la acción quirúrgica.

**\*\*Deformidades dolorosas de los dedos.** Frecuentemente se debe a una alteración de los músculos pequeños de la palma de la mano, que a veces están contraídos u otras

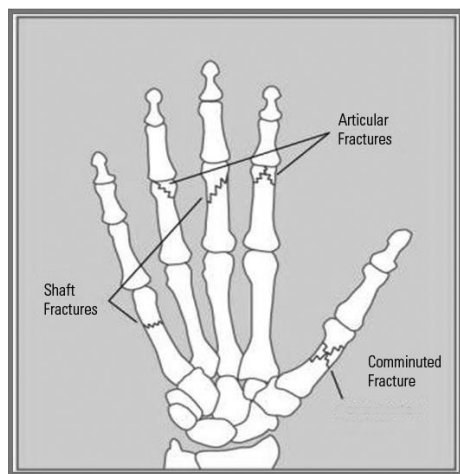
todo y no una parte individual de ese sistema.

Los objetivos del tratamiento rehabilitador son aliviar o suprimir el dolor; minimizar o suprimir los efectos adversos provocados por los agentes causales de la enfermedad de la mano; preservar o restaurar la función articular totalmente; y mejorar la calidad de vida del individuo.

Hemos, pues, de evitar las causas que enferman nuestras manos y utilizar todos los recursos protectores cuando efectuamos



Anatomía de la mano.



Fractura.

mano y los ocho carpianos que forman la muñeca. Estos últimos están conectados a dos huesos del antebrazo: el cúbito y el radio.

Frecuentemente, la mano sufre esguinces, luxaciones, fracturas o luxofracturas debido a traumatismos producidos por accidentes laborales, domésti-



Artritis reumatoidea.

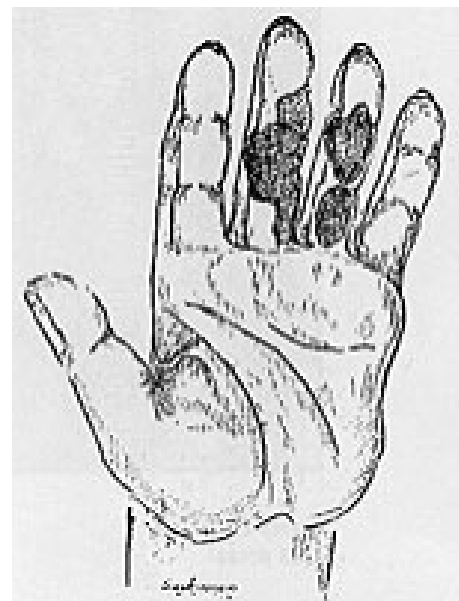
relajados. Esto ocurre con la artritis reumatoidea y con el uso del teclado de las computadoras, y su rehabilitación debe realizarse de inmediato cuando el paciente identifica el inicio de la alteración en la forma de sus dedos, para evitar el tratamiento quirúrgico.

**\*\*Ruptura de los tendones.** Se produce por una herida o por roce con una formación ósea. El tratamiento es la reconstrucción inmediata por cirugías, la movilización activa sin provocar dolor ni esfuerzo más allá de lo indicado por el cirujano y fisiatra.

El éxito de la rehabilitación de la mano enferma consiste en que se practique no solo en el servicio de fisioterapia de los policlínicos, sino de manera intensiva en el hogar, en el puesto de trabajo o en posición de descanso; es decir, realizar los movimientos y otras indicaciones todo el tiempo posible sin provocar dolor ni agotamiento de los grupos musculares de la palma de la mano ni de las pequeñas articulaciones de los dedos y de la muñeca. También se orienta ejercitar las articulaciones del codo, hombro y de toda la musculatura del miembro superior comprometido con la afección de la mano, además, hay que considerar los elementos mencionados como un

labores agresivas o muy sencillas que lesionan las estructuras anatómicas. Un ejemplo, al romper un ampolla para una inyección puede herirse un tendón.

Se ha calculado que con la mano y dedos se pueden hacer más de 3 mil movimientos. Observen un violinista, un pianista, un pintor o a un escultor, las manos son nuestro modo de ver y tocar el mundo en que vivimos y crear un futuro mejor.



Mano quemada.