# ALMOGUERA

TRAUMATÓLOGOS

# FRACTURAS

## **EN LA EXTREMIDAD SUPERIOR** ¿Qué debo esperar?

## INTRODUCCIÓN

Las fracturas **son roturas en los huesos que ocurren cuando se aplica una fuerza mayor a la que el hueso puede soportar.** En la muñeca y la mano, estas lesiones son comunes debido a caídas, accidentes deportivos y actividades cotidianas. Las fracturas más típicas en esta área incluyen las del radio distal, escafoides, metacarpianos y falanges.

### Fractura de Radio Distal

Es especialmente común en mujeres mayores de 50 años. Con la edad, los huesos pueden debilitarse debido a la osteoporosis, lo que aumenta el riesgo de fracturas tras caídas simples, como resbalar en casa.

### Fractura de Escafoides

Este pequeño hueso de la muñeca suele fracturarse en personas jóvenes que caen sobre la mano extendida, común en deportes como el skateboarding o el snowboard. También en deportes de contacto como el futbol o el baloncesto son frecuentes.

### Fractura de Metacarpianos

Los metacarpianos son los huesos largos de la mano. Las fracturas en estos huesos son frecuentes en situaciones de impacto directo, como en peleas o prácticas de boxeo sin protección adecuada, de ahí el término "fractura del boxeador".

### Fractura de Falanges

Las falanges son los huesos de los dedos. Estas fracturas pueden ocurrir por golpes directos, aplastamientos o accidentes domésticos, como cerrar una puerta sobre un dedo o tras tirones de la correo del perro.

## SÍNTOMAS

### Fractura de Radio Distal

• **Dolor intenso en la muñeca** inmediatamente después de la lesión.
• **Hinchazón y sensibilidad al tacto** alrededor de la muñeca.
• **Deformidad visible,** como una curvatura anormal o protuberancia.
• Dificultad o incapacidad para mover la muñeca o sujetar objetos.

### Fractura de Escafoides

• **Dolor en la base del pulgar,** que puede empeorar al moverlo o agarrar algo.
• **Hinchazón en el lado de la muñeca** donde se encuentra el pulgar.
• **Sensibilidad en una zona específica** entre el pulgar y la muñeca.
• A veces, el dolor es menos intenso, lo que puede llevar a confundirlo con un esguince.

### Fractura de Metacarpianos

• **Dolor en la mano, especialmente al cerrar el puño** o mover los dedos.
• Hinchazón y moretones en la parte posterior de la mano.
• **Deformidad, como un "nudillo hundido"** o dedos desviados.
• Dificultad para mover los dedos afectados.

### Fractura de Falanges

• Dolor agudo en el dedo afectado.
• **Hinchazón inmediata** y posible moretón (hematoma).
• **Deformidad evidente si el hueso está desplazado.**
• Incapacidad para mover el dedo o sensibilidad extrema al tacto.

## TRATAMIENTO CONSERVADOR

### Fractura de Radio Distal

• **Inmovilización con yeso o férula que cubre desde la mano hasta el antebrazo.**
• Duración: generalmente **de 4 a 6 semanas.**
• Cuidados: **elevar la mano para reducir la hinchazón** y mover los dedos regularmente para mantener la circulación y disminuir la rigidez.

### Fractura de Escafoides

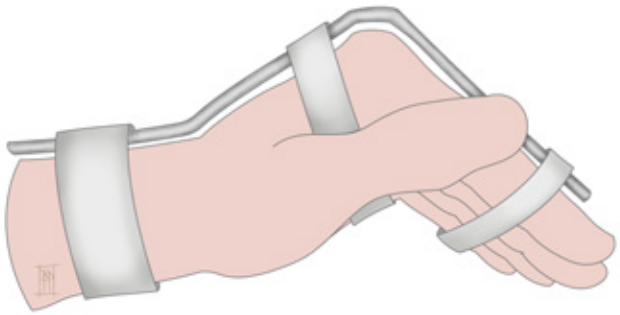
• **Inmovilización con un yeso especial que incluye el pulgar** (yeso de pulgar).
• Duración: puede variar **de 6 a 12 semanas** debido al lento proceso de curación del escafoides.
• Seguimiento: **radiografías periódicas para asegurar que el hueso está sanando** correctamente.

### Fractura de Metacarpianos

- **Férula o yeso que inmoviliza la mano y los dedos** afectados.
- Duración: aproximadamente **de 3 a 4 semanas.**
- Ejercicios: **movimiento de los dedos no afectados para prevenir rigidez**.

### Fractura de Falanges

- **Inmovilización con una férula** que mantiene el dedo en posición.
- Duración: **de 2 a 4 semanas,** dependiendo de la gravedad.
- Cuidados: **protección del dedo durante las actividades diarias** y evitar cargas sobre él.



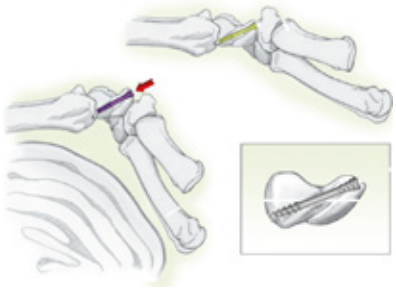
## TRATAMIENTO QUIRÚRGICO

### Fractura de Radio Distal

- **Placas y tornillos:** se utilizan para realinear y estabilizar los fragmentos óseos.
- Indicaciones: fracturas desplazadas, inestables o que afectan la articulación.
- Recuperación: **puede incluir inmovilización breve** seguida de rehabilitación.

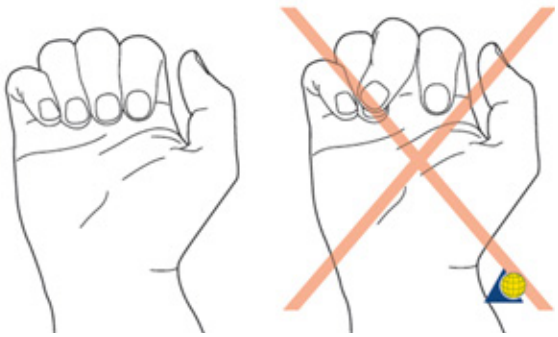
### Fractura de Escafoides

- **Fijación con tornillos**: se inserta un tornillo a través del hueso para estabilizarlo.
- Indicaciones: fracturas desplazadas o cuando el tratamiento conservador no es efectivo.
- Ventaja: **puede reducir el tiempo de inmovilización** y acelerar la recuperación (motivo más frecuente de inclinarnos por la cirugía).



### Fractura de Metacarpianos

- Fijación endomedular: **inserción de agujas o tornillos canulados dentro del hueso** (muy frecuente actualmente, con muy buenos resultados).
- **Placas y tornillos: para fracturas más complejas** o múltiples.
- Indicaciones: fracturas inestables, con desplazamiento significativo o rotación anormal de los dedos (siento este último parámetro el más importante).
- **Objetivo: restaurar la alineación y función de la mano**.



### Fractura de Falanges

- Agujas o **tornillos pequeños: para fijar los fragmentos óseos.**
- **Placas minúsculas: en casos de fracturas con múltiples fragmentos**.
- Indicaciones: fracturas abiertas, con desplazamiento o que afectan la articulación.
- Cuidados postoperatorios: **protección y rehabilitación temprana para evitar rigidez.**

## COMPLICACIÓN MÁS FRECUENTE: LA RIGIDEZ

Independientemente del tipo de fractura y su tratamiento, **la rigidez articular es una complicación común. Esto ocurre cuando las articulaciones y los tejidos circundantes pierden flexibilidad debido a la inmovilización prolongada.**

- **Prevención: iniciar ejercicios de movilidad** tan pronto como sea seguro, bajo la supervisión de un profesional.
- Rehabilitación: **la fisioterapia es esencial para recuperar la amplitud de movimiento** y la fuerza muscular.
- **Paciencia y constancia:** la recuperación completa puede llevar tiempo, y es importante seguir las indicaciones médicas.

### TAKE-HOME MESSAGE

Las fracturas de la extremidad superior pueden afectar significativamente las actividades diarias.

**Un diagnóstico temprano y un tratamiento adecuado son cruciales para una recuperación exitosa.** Si sospecha que tiene una fractura, es importante buscar atención médica de inmediato.

ALMOGUERA
TRAUMATÓLOGOS

914 453 560 / 696 721 010
C/ Santa Engracia 47, 28010 Madrid

www.almogueratraumatologos.com