

Fractura de codo

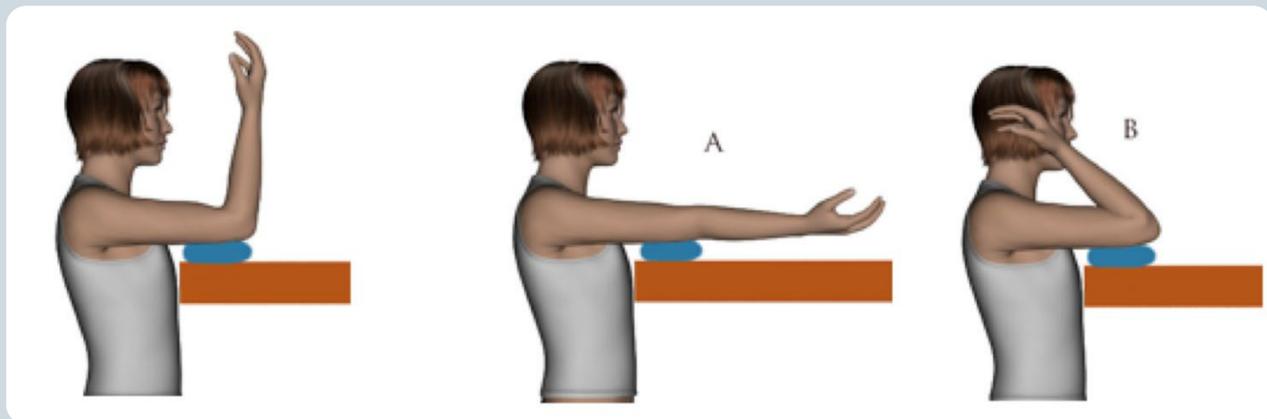
Las fracturas de codo, radio y cúbito son bastante frecuentes típicamente en caídas hacia atrás, con apoyo de la mano e hiperextensión de codo. Dentro de éstas, la de la cabeza de radio.

En esta fase, se debe iniciar un tratamiento para evitar la inflamación, manteniendo el brazo elevado (cabestrillo), aplicando frío local (una bolsa de hielo o una bolsa de guisantes congelados, teniendo cuidado de que el hielo no entre en contacto con la piel) y movilizándolo las articulaciones adyacentes que se hallen libres (hombro, cuello y muñeca). Posteriormente, se empezará con los ejercicios de movilización y estiramiento del codo.

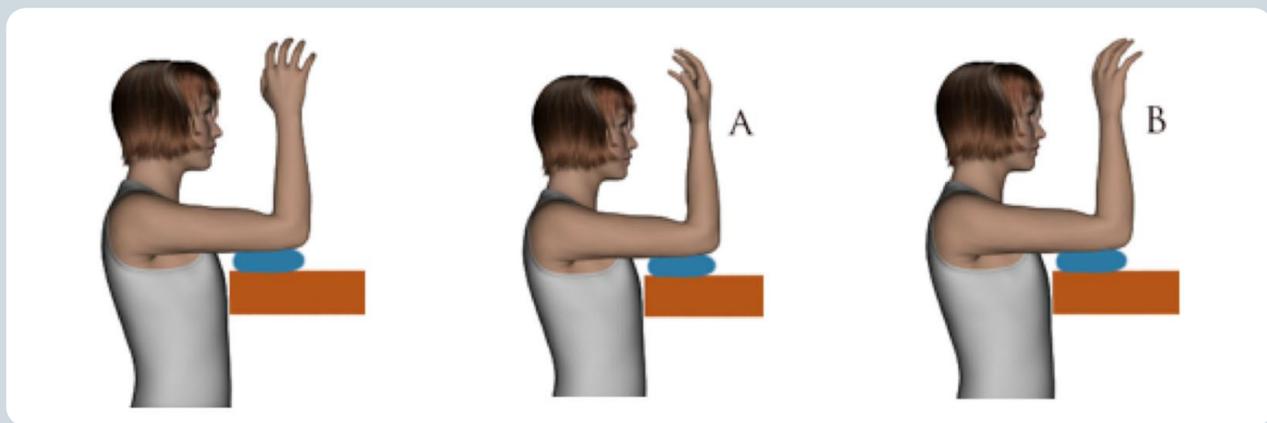
Fase de movilización

Los ejercicios, deben realizarse en grupos de 10-20 repeticiones, tres veces al día.

- 1 Flexoextensión del codo:** Sentada o sentado a una mesa, con el brazo apoyado sobre un cojín, estiramos el codo todo lo que sea posible, intentando tocar la mesa con el dorso de la mano **(A)**. Se mantiene en posición máxima durante diez segundos y se descansa. Posteriormente, se dobla el codo intentando tocar el hombro con la mano. **(B)**. Mantener diez segundos y descansar.



- 2 Pronosupinación:** En la misma posición que antes, se gira la mano para intentar mirarnos la palma **(A)**, mantener diez segundos y descansar. Posteriormente, se gira en el otro sentido, intentando mirarnos el dorso de la mano **(B)**, mantener diez segundos y descansar.



- 3 Flexoextensión de muñeca:** sentada o sentado, con el antebrazo apoyado sobre una mesa y dejando la mano fuera, llevar la mano hacia arriba lentamente todo lo que se pueda, mantener la posición de cinco a diez segundos **(A)** y volver a la posición inicial. Posteriormente, llevar la mano hacia abajo lentamente, intentando tocar el borde de la mesa, mantener de cinco a diez segundos y volver a la posición inicial **(B)**.

