Fisioterapia y rehabilitacion: Fractura de Colles

La fractura de Colles, es una fractura distal del radio (zona más cercana a la muñeca), extraarticular, con desplazamiento en dirección dorsal y acortamiento radial.

Clásicamente se describe una deformidad en “dorso de tenedor” de la muñeca.

Durante el periodo de inmovilización, el miembro superior debe retirarse del cabestrillo varias veces al día, con el fin de movilizar el codo y el hombro. Los dedos deben ejercitarse en flexión y en extensión. Una movilización precoz evitará las rigideces y algodistrofias. Se pueden realizar contracciones isométricas con puño cerrado.

Deben evitarse las posiciones en declive y favorecer el retorno venoso.

Una vez retirada la inmovilización, la rehabilitación va encaminada a la recuperación funcional y de la movilidad articular, la reabsorción del edema y disminución del dolor, mediante movilizaciones, **masaje de drenaje** y diferentes técnicas analgésicas realizadas por el fisioterapeuta. También se emplean la magnetoterapia (efecto de remodelación, consolidación y formación de callo óseo), las corrientes analgésicas, corrientes de electroestimulación (en la última fase de rehabilitación van a potenciar la musculatura de alrededor de la fractura, proporcionando mayor estabilidad en las articulaciones adyacentes) y los baños de parafina. Es fundamental la colaboración activa del paciente en su recuperación.

El desarrollo de una actividad física, de forma regular y adaptada a las circunstancias de cada paciente, es un factor de prevención muy importante para la osteoporosis. Si usted la padece, le recomendamos caminar (a un ritmo que permita mantener una conversación sin fatiga respiratoria) y hacer una actividad deportiva en el agua, adecuada a su edad y condición física; además de realizar una reeducación postural y evitar cargar objetos pesados.

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA