

Cirugía de la mano para tenosinovitis



Alivio del dolor
y recuperación
del funciona-
miento



Cuando el problema se va de las manos

Las manos tiene un rol fundamental en casi todo lo que usted hace. Así que cuando algo no funciona bien, su rutina cotidiana se puede ver afectada. Los problemas en la mano causan dolor o impiden el funcionamiento haciendo que sea más difícil seguir con las actividades normales.

Tenosinovitis

Un problema común de la mano se llama **tenosinovitis**. Ocurre cuando los tendones de la mano o los dedos se hinchan e inflaman. Si este problema interfiere con su vida cotidiana, es posible que sea momento de considerar una cirugía.



La tenosinovitis suele ser dolorosa y dificulta el movimiento normal de la mano.

Índice

Página

Una mirada al interior de sus manos	4
Su evaluación médica.....	6
Su experiencia quirúrgica	7
Cirugía para la tenosinovitis	8
Colabore en la recuperación de su mano	10
Seguimiento con el cirujano.....	11

La cirugía de mano puede ayudar

Posiblemente, el médico probó otros tratamientos como una tablilla o inyecciones de cortisona. Sin embargo, como no solucionaron por completo su problema, le sugirió someterse a una cirugía. Esta puede ser la mejor alternativa para aliviar el dolor y recuperar el movimiento y el funcionamiento de la mano. El cirujano tiene la habilidad necesaria para tratar exitosamente su problema.

Sepa más

La mano está formada por diversas partes. Continúe leyendo para aprender más acerca del funcionamiento de la mano, la causa de su problema y las pruebas que le realizarán. También sabrá qué esperar antes, durante y después de la cirugía. Esto le permitirá tomar decisiones acerca de su tratamiento.



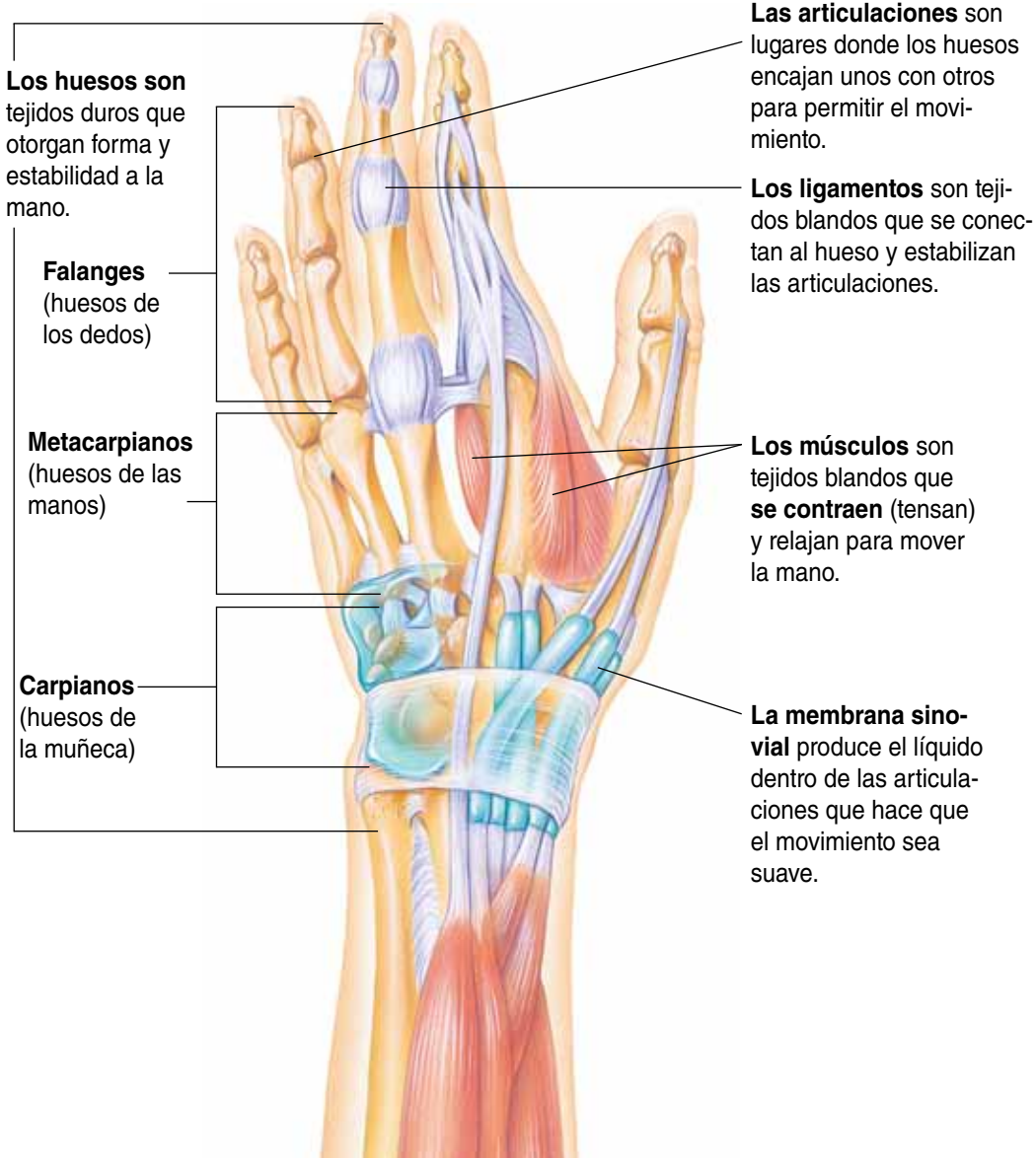
El cirujano le ayudará a determinar si la cirugía es su mejor opción de tratamiento.

Cuando el problema se va de las manos

Las manos están compuestas de más huesos y partes móviles que la mayoría de las demás áreas del cuerpo. Cuando están saludables, todas trabajan en conjunto para realizar distintas tareas—desde movimientos delicados hasta acciones de fuerza. Aprender cómo interactúan las distintas partes de la mano, le permitirá comprender mejor cuál es el origen de su problema.

Vista posterior de la mano izquierda

Coloque la mano izquierda al lado del dibujo que figura a continuación e imagine las partes debajo de la superficie de su piel. Flexione lentamente un dedo. Las articulaciones y los músculos son los que le permiten hacer esto.



Vista de la palma de la mano derecha

Coloque la mano derecha cerca del dibujo que figura a continuación e intente flexionar lentamente un dedo hacia atrás. No puede doblarlo demasiado porque la placa volar (palmar) impide el movimiento en esa dirección.

Las placas volares son tejidos duros que estabilizan las articulaciones y evitan que los dedos se doblen hacia atrás.

Los tendones son tejidos blandos como cordones que conectan los músculos a los huesos.



La fascia palmar es una capa firme de tejido blando que estabiliza la palma de la mano.

Las vainas de los tendones son tubos que contienen líquido en su interior y rodean, protegen y sirven de guía a los tendones.

Los vasos sanguíneos transportan la sangre de y a la mano.

Los nervios envían y reciben mensajes que le permiten sentir y coordinar los movimientos.

Sus manos en funcionamiento



Mover

Los músculos, tendones, nervios y huesos trabajan en conjunto para controlar los movimientos delicados de la mano, como los que emplea para tocar el piano o tipear.



Asir

Los músculos y huesos interactúan con la fascia palmar para darle fuerza para asir y levantar objetos pesados.



Tocar

Los nervios de las manos son tan sensibles que pueden ayudarlo a diferenciar entre una moneda pequeña de una grande, aún sin mirarlas.

Su evaluación clínica

Para diagnosticarlo, el cirujano hará una evaluación. Ésta incluye su historia clínica, un examen de la mano y pruebas como radiografías y estudios de los nervios.

Historia clínica

El cirujano le preguntará respecto de su estado general de salud y detalles sobre lesiones recientes en la mano. También es probable que quiera saber qué tareas realiza en el trabajo, ya que muchas lesiones en la mano se relacionan con el tipo de actividad de la persona.

Examen de la mano

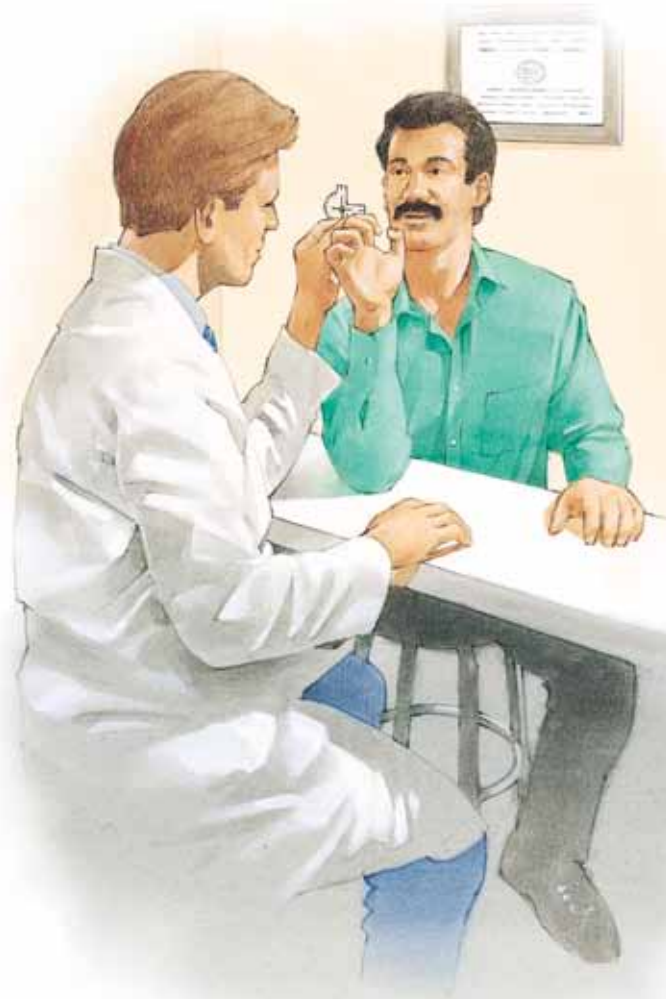
El cirujano examinará detenidamente su mano. Buscará signos de infección, áreas sensibles y lugares en los que el funcionamiento y el movimiento se hayan visto afectados. También evaluará **el rango de movimiento** (cuánto puede doblar o estirar los dedos y la mano).

Radiografías

Para confirmar el diagnóstico, el cirujano podrá pedirle radiografías, estudios de los nervios u otras pruebas de diagnóstico por imagen para determinar qué está sucediendo en el interior de su mano.

Optar por una cirugía

Junto con el cirujano podrá decidir si el mejor tratamiento para el problema de su mano es la cirugía. La tenosinovitis no constituyen una emergencia, con lo cual podrá programar la operación para cuando le resulte conveniente.



El cirujano medirá el rango de movimiento de la mano con un goniómetro.

Su experiencia quirúrgica

El procedimiento para tratar los tendones se puede llevar a cabo en el consultorio del cirujano, en un hospital o en un centro quirúrgico ambulatorio. El tipo de intervención determinará si puede volver a casa el mismo día o necesita quedarse a pasar la noche en el hospital.

Planifique con anticipación

Para facilitar la recuperación:

- Compre anticipadamente platos descartables y comidas congeladas.
- Firme algunos cheques si la cirugía es en la mano que utiliza para escribir.
- Coordine con alguna persona para que le lleve a su casa después de la cirugía.
- Pregunte a su cirujano cuánto tiempo tendrá que ausentarse del trabajo.

Antes de la cirugía

Para reducir el riesgo de complicaciones:

- Deje de fumar y no tome aspirina por lo menos 1 semana antes de la cirugía.
- No beba ni coma nada (ni siquiera agua) 8 horas antes del procedimiento.

Durante la cirugía

Su cirujano hablará con usted acerca del tipo de **anestesia** que le aplicarán durante la cirugía. La **anestesia general** le hace dormir. La **anestesia regional** adormece la mano y el brazo. La **anestesia local** adormece sólo la zona donde se hará la cirugía. Si le aplican anestesia local, es posible que sienta cierta incomodidad por el **torniquete** (esposas) en el brazo, que se utiliza para impedir que la sangre circule a la mano durante la cirugía.



Su cirugía puede durar entre 30 minutos y varias horas.

Riesgos y complicaciones

El médico le comentará los riesgos de la cirugía, entre los cuales se incluyen:

- Sangrado excesivo
- In inflamación severa
- Dolor incesante
- Disminución de la circulación
- Hormigueo o entumecimiento
- Disminución del movimiento
- Infección

Cirugía para tenosinovitis

El dolor es el primer signo de tenosinovitis, una inflamación de los tendones. Esta condición limita la capacidad del dedo o del pulgar de flexionarse y extenderse. Una causa común es **el movimiento repetitivo**, en el que la misma acción se repite una y otra vez. Esto puede irritar el tendón y provocar que se hinche e inflame. El objetivo de la cirugía es abrir el espacio que rodea al tendón hinchado para prevenir una mayor inflamación y aliviar el dolor. El tamaño y la ubicación de la cicatriz variarán dependiendo del tipo de procedimiento que le practiquen.

Condición

Dedo de gatillo

El dedo de gatillo es un tipo de tenosinovitis que se produce en un dedo o en el pulgar. Generalmente, se origina a raíz de la repetición del movimiento de agarrar un objeto. Cuando un tendón inflamado no puede deslizarse por la vaina del tendón, se bloquea, casi siempre en una posición flexionada (de gatillo). Al mover el dedo, es posible que sienta que se va a salir o que se traba.

Problema



El tendón inflamado no puede deslizarse por la vaina y por eso el dedo permanece flexionado.

Procedimiento



Se corta una pequeña porción de la vaina del tendón para agrandar el espacio y aliviar el tendón inflamado.

Resultado



El tendón queda libre para moverse por la vaina. Esto permite que el dedo se extienda mejor.

Condición

Tenosinovitis de Quervain

La tenosinovitis de Quervain es similar al dedo de gatillo, pero afecta únicamente al pulgar. Puede deberse a un movimiento repetitivo, a una lesión o a la edad. El tendón se inflama o la vaina se vuelve demasiado ajustada como para permitir el movimiento normal. Puede que note un “nudo” en la muñeca, cerca del pulgar. También es posible que sienta dolor cuando utiliza el pulgar para pellizcar o tomar objetos.

Problema



El tendón está pinzado en la vaina y hace que flexionar y extender el pulgar resulte doloroso.

Procedimiento



La vaina del tendón afectado se corta para dar espacio al tendón pinzado.

Resultado



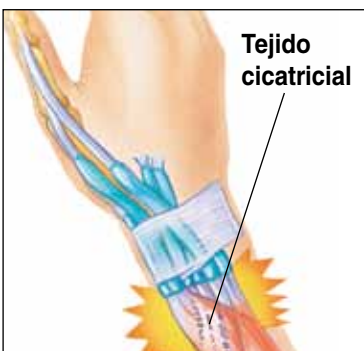
El tendón queda libre para moverse por la vaina. Esto permite que el pulgar se extienda mejor.

Condición

Síndrome de intersección

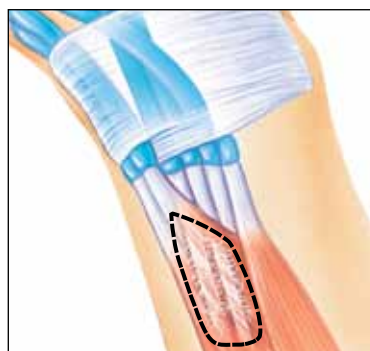
El síndrome de intersección es una **tenosinovitis que se da donde se cruzan los tendones**. Sucede cuando los tendones de la muñeca cerca del pulgar rozan entre sí. Esto puede ser producto de un movimiento repetitivo, una lesión o porque los tendones están demasiado juntos. Cuando el pulgar o la muñeca se mueven para arriba y para abajo, siente dolor y un sonido áspero. El rozamiento hace que los tendones se inflamen y que se forme un tejido cicatricial.

Problema



Cuando los tendones se inflaman rozan entre sí formando un tejido cicatricial.

Procedimiento



Se extrae el tejido cicatricial para dejar más espacio a los tendones.

Resultado



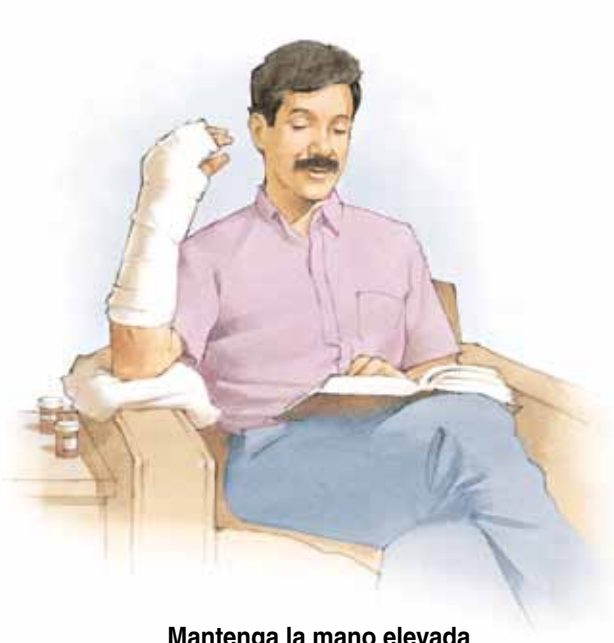
Una vez que se extrae el exceso de tejido, los tendones pueden volver a deslizarse fluidamente sin rozarse.

Ayude asu mano a sanar

Después de la cirugía, cuanto mejor se cuide —y en especial a su mano— más rápido se recuperará. Siga las instrucciones de su cirujano. Intente no golpearse la mano y no mueva ni levante nada mientras todavía tiene los vendajes, el cabestrillo o el yeso.

Manténgala levantada

Mantenga la mano elevada por encima del nivel del corazón los primeros días después de la cirugía. Esto reduce la inflamación y el dolor.



Mantenga la mano elevada para reducir la inflamación y contribuir a la recuperación.

Manténgala seca

Para evitar las infecciones y acelerar la recuperación, tenga cuidado de no mojar el vendaje o yeso.



Mantenga la mano seca cuando se baña envolviéndola con un plástico pegado con cinta adhesiva.

Alivio del dolor

El cirujano le recetará analgésicos o le sugerirá que tome antiinflamatorios. También puede que le indique que se aplique hielo (u otra fuente de frío) en la mano. Si utiliza cubos de hielo, colóquelos en una bolsa de plástico y apóyelos sobre las vendas. Deje la fuente de frío en su mano lo más posible mientras le resulte confortable. Haga esto varias veces al día durante los primeros días después de la cirugía. Puede llevar varios minutos antes de que sienta el frío a través del yeso o los vendajes.

Seguimiento con el cirujano

En las consultas de seguimiento después de la operación, el cirujano controlará su progreso. Le retirarán los puntos, el vendaje, el cabestrillo o el yeso. O le colocarán un nuevo yeso o cabestrillo. Si la mano está lo suficientemente curada, el cirujano puede indicarle ejercicios.

Ejercicios para la mano

El cirujano le recomendará que haga ejercicios. Los puede hacer bajo la supervisión de un fisioterapeuta. Los ejercicios fortalecen su mano, ayudan a recuperar la flexibilidad, y a restablecer el funcionamiento adecuado.

Haga los ejercicios según se lo indicaron.



Apretar una esponja ayuda a restablecer la flexibilidad de la mano.



Una tablilla le ayudará a recuperar extensión en la articulación (el movimiento de estiramiento).

El cirujano le retirará los vendajes dentro de las 2 semanas de la cirugía.



Llame a su cirujano si tiene...

- Fiebre por encima de los 100° F (37.7° C)
- Efectos secundarios de los medicamentos, como náuseas prolongadas.
- La venda se humedece, se afloja o está demasiado ajustada.
- Sangrado excesivo
- Dolor o entumecimiento continuo que va en aumento.
- Signos de infección (como calor o enrojecimiento) en el lugar de la incisión.

Dese una mano

Usted puede tener un papel activo en su recuperación y colaborar para retomar las actividades cotidianas—tanto en casa como en el trabajo. Cuidar sus manos ayudará a que funcionen (y toquen) toda su vida.



KRAMES
staywell

www.kramesstaywell.com 800.333.3032

Este material no pretende reemplazar la atención médica profesional.
Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.