

ASHT

AMERICAN SOCIETY OF HAND THERAPISTS

Lesiones de los Tendones Flexores

¿Qué son las lesiones de los tendones flexores?

Los tendones flexores están localizados en el antebrazo, los dedos y el dedo pulgar. Los tendones están ligados a los músculos del antebrazo y controlan la habilidad de flexionar la muñeca, los dedos y el pulgar. Hay nueve tendones flexores que atraviesan el antebrazo y llegan a la mano.

Dependiendo del tamaño y localización de la herida, una laceración puede ocurrirle a un solo tendón o a varios tendones a la vez. Si algún nervio cercano también resultara cortado, el área podría entumecerse.

¿Que causa lesiones en los tendones flexores?

Una cortada profunda con un cuchillo, con un vidrio o un tirón repentino al practicar un deporte como el futbol pueden causar que sus tendones flexores se desgarran parcial o completamente.

¿Como le afectan estas lesiones a usted?

Los tendones flexores conectan los músculos del antebrazo a los huesos de la mano. Sin los tendones flexores intactos usted no podría doblar sus dedos, lo que podría afectar el uso de las manos en su trabajo y en actividades tales como el juego. Si el entumecimiento es el resultado de algún nervio cortado, usted puede perder la sensibilidad en esa área en particular para percibir lo caliente o frío, o percibir si algo es cortante o romo; lo que podría hacer de esa área un área más vulnerable para volver a lesionarse.

¿Que pasaría si usted no busca tratamiento para las lesiones en los tendones flexores?

Si usted decide no buscar un tratamiento adecuado para tratar un tendón flexor lacerado o desgarrado, usted esta escogiendo vivir comprometiendo el uso de su mano. Que tanto éxito tenga el tratamiento depende de cada caso en particular, de las responsabilidades de su vida diaria y del tamaño de su herida o lesión.

Por ejemplo: una persona decide vivir sin poder doblar la punta de su dedo meñique. Es muy poco probable que alguien con múltiples tendones involucrados decida vivir sin poder doblar las coyunturas de su dedo anular. Para asegurar resultados óptimos se recomienda buscar tratamiento tan pronto como sea posible.

¿Cuales son las opciones para corregir las lesiones de los tendones flexores?

Es necesario un examen médico para determinar el tamaño de la herida. El doctor lo remitirá a un cirujano especialista en lesiones de las manos para que repare la lesión. El único tratamiento para un tendón lacerado es una operación seguida de terapia en las manos. El cirujano procederá a abrir el área con una incisión en zigzag. Después de localizar el final de los tendones se procederá a coserlos de nuevo. En algunos casos un injerto en el tendón indicara si el tendón se ha acortado y no se puede regresar a su longitud original. Cualquier otra reparación de los tejidos o nervios se hace en este momento.

La cirugía usualmente no requiere de hospitalización y el paciente dejará la sala de operaciones con la parte afectada envuelta en gasa y enyesada. Generalmente el programa de terapia se inicia durante la primera semana postoperatoria y puede durar de 8 a 12 semanas.

¿Que hace su terapeuta para ayudarle a corregir esta condición?

La rehabilitación después de la reparación de un tendón flexor es un reto para el cirujano, el terapeuta y el paciente. Es un balance entre la protección del tendón reparado y la aplicación de la tensión necesaria para incrementar el movimiento y fortalecer la curación de los tejidos. Para obtener resultados satisfactorios y evitar posteriores complicaciones su terapeuta le brindará la educación necesaria.

Su terapeuta le hará una tablilla hecha a su medida para de esta manera mantener su mano en la mejor posición posible durante el proceso de recuperación. A partir del tercer a séptimo día después de la cirugía el terapeuta lo entrenará en la práctica de ejercicios que forman parte del programa de ejercicios caseros los cuales tendrá que practicar varias veces al día y los cuales le ayudaran en la recuperación.

Mientras que el tendón sana, la terapia para el fortalecimiento de los tendones y músculos se añadirá gradualmente. Su terapeuta discutirá su desempeño en las actividades de la vida diaria y si el caso lo exigiese le ayudará a hacer las modificaciones necesarias para desempeñarlas.

Aproximadamente entre 4 a 5 semanas después de la cirugía usted podrá utilizar sus dedos en actividades livianas normales. La participación en deportes no competitivos puede ser posible a partir de 10 a 12 semanas.

Si sus deberes en el trabajo no requieren el uso de la mano afectada en actividades tales como levantar, halar o empujar usted podría regresar a su trabajo a partir de un par de semanas con la ayuda de algunas modificaciones hechas por su terapeuta. Si su trabajo consiste en trabajo pesado, o el uso de herramientas pesadas su cirujano y el terapeuta discutirán acerca de su regreso al trabajo cuando ellos lo consideren conveniente y seguro.

El recobrar el funcionamiento total de su mano depende de muchos factores, siendo su participación en la terapia el más importante.