

Continue























Claro que es malo o mejor dicho, perjudicial. Golpear con frecuencia la pared, a la larga, causara daños irreversibles a los nudillos, pero también, se corre el riesgo de causar fisuras a los huesos del puño, dolor, falta de movilidad y de flexibilidad. Golpear sobre una superficie solida hace que el impacto no solo sea absorbido por el puño, sino también por la muñeca, codo y hombro.Es totalmente desaconsejable la práctica de golpear la pared, si quiere golpear, mejor compre un costal de box, y golpee sobre ella, nunca sobre una superficie sólida. No trate de impresionar a nadie, pues a futuro el impresionado será usted, cuando comience a sufrir las consecuencias de golpear la pared con la mano y de su necesidad.Si sufre de mal humor, irritación o se enoja fácilmente a modo de descargar su coraje dando un puñetazo a la pared, le aconsejamos buscar ayuda, para recibir alguna terapia para mejorar su carácter.Por su bien y por su salud, evite golpear la pared. (14 votos, promedio: 4,29 de 5) Nuestro profesional de la salud respondeEs importante saber la forma en que te pegaste, la intensidad del golpe, los síntomas que tienes además de la inflamación, para sospechar la severidad del golpe. Para el manejo de dolor y desinflamar puedes tomar antiinflamatorios como naproxeno o ibuprofeno (de acuerdo a tus alergias y siempre tomar sobre las comidas), puedes poner paños de agua fría, y reposo de la mano. Si el dolor es intenso, si aumenta la inflamación, te impide mover la mano es ideal q consultes y examinar la mano para saber si existen fracturas. Gracias por consultar, si deseas ampliar los detalles del golpe para orientarte mejor o tienes alguna otra duda no dudes en consultarnos. You are reporting a typo in the following text: Simply click the "Send typo report" button to complete the report. You can also include a comment. El traumatismo en la mano se refiere a lesiones o daños que afectan las estructuras de la mano, como huesos, músculos, tendones o ligamentos. Estas lesiones pueden ser consecuencia de diversas causas, incluidos accidentes, caídas o impactos directos. El traumatismo en la mano puede tener un impacto significativo en la salud y el funcionamiento diario de una persona, ya que las manos son esenciales para realizar tareas y actividades de la vida diaria. La gravedad del traumatismo en la mano puede variar, desde cortes menores o moretones hasta lesiones más complejas que requieren intervención médica. El manejo y el tratamiento adecuados de los traumatismos en las manos son fundamentales para prevenir complicaciones a largo plazo y garantizar una recuperación óptima. ¿Cuáles son los síntomas del traumatismo en la mano? El traumatismo de la mano generalmente se presenta con una variedad de síntomas relacionados con lesiones o daños a las estructuras de la mano. Dolor Hinchazón Magulladuras Dificultad para mover los dedos Entumecimiento u hormigueo Deformidad Debilidad Incapacidad para agarrar o sostener objetos Los traumatismos en las manos pueden ser consecuencia de diversos incidentes, como caídas, aplastamientos, laceraciones o accidentes deportivos. Fracturas dislocaciones Lesiones del tendón lesiones nerviosas Lesiones de tejidos blandos. Quemaduras Lesiones por aplastamiento Amputaciones Infecciones Penetración de cuerpo extraño El traumatismo de la mano puede manifestarse de diversas formas, cada una de las cuales afecta diferentes partes de la mano y requiere enfoques de tratamiento específicos. Fracturas: Se refiere a huesos rotos en la mano, a menudo causados por traumatismos o lesiones por impacto. Laceraciones: Cortes o heridas abiertas en la mano, comúnmente causadas por objetos afilados o accidentes. Lesiones de tendón: Daño a los tendones de la mano, que afecta el movimiento y la función, a menudo causado por un traumatismo repentino o un esfuerzo repetitivo. Dislocaciones: Desplazamiento de los huesos en las articulaciones de la mano, lo que provoca dolor, hinchazón y movilidad limitada. Lesiones por aplastamiento: Se produce cuando la mano se comprime entre dos objetos, provocando daños en los tejidos, nervios y vasos sanguíneos. Los factores de riesgo de traumatismo en la mano incluyen actividades como deportes, riesgos laborales y accidentes que pueden provocar lesiones en la mano y los dedos. Factores de riesgo de traumatismo en la mano: Riesgos laborales Actividades deportivas Caídas Accidentes con maquinaria Altercados físicos Mala protección de las manos Repetitivo estrés Factores relacionados con la edad Tu salud lo es todo: prioriza tu bienestar hoy. Programe su cita El traumatismo de la mano generalmente se diagnostica mediante una combinación de examen físico y pruebas de diagnóstico por imágenes para evaluar la extensión de la lesión y determinar el plan de tratamiento más adecuado. El traumatismo de la mano generalmente se trata mediante una combinación de intervenciones médicas destinadas a reducir el dolor, promover la curación y restaurar la función. Entablillado: La entablillado es un tratamiento común para los traumatismos de la mano, que proporciona apoyo e inmovilización para promover la curación y prevenir lesiones mayores. Cirugía: En casos de traumatismo grave en la mano, puede ser necesaria una cirugía para reparar los tejidos, nervios o huesos dañados y restaurar la función de la mano. Terapia física: La fisioterapia ayuda a mejorar el rango de movimiento, la fuerza y la función de la mano después de un trauma, lo que ayuda en la recuperación y la rehabilitación. Medicamentos: Se pueden recetar analgésicos y medicamentos antiinflamatorios para controlar el dolor y reducir la inflamación asociada con el traumatismo de la mano. Terapia ocupacional: La terapia ocupacional se centra en volver a aprender las tareas y actividades diarias para recuperar la independencia y la funcionalidad de la mano después de un trauma. Ir al menú principal Ir al contenido principal Ir al pie de página Para Medicare Para Proveedores Para Agentes Para Empleadores English Para individuos y familias: Para individuos y familias Médica Dental Otros seguros complementarios Explorar cobertura a través de tu empleador Cómo comprar seguros de salud Tipos de seguro dental Período de Inscripción Abierta vs. Período Especial de Inscripción Ver todos los temas Comprar planes de Medicare Guía para miembros Buscar un médico Ingresar a myCigna Inicio Centro de información Biblioteca del bienestar Lesiones de los dedos, de las manos y de las muñecas Loading... Nuestro profesional de la salud respondeEs importante saber la forma en que te pegaste, la intensidad del golpe, los síntomas que tienes además de la inflamación, para sospechar la severidad del golpe. Para el manejo de dolor y desinflamar puedes tomar antiinflamatorios como naproxeno o ibuprofeno (de acuerdo a tus alergias y siempre tomar sobre las comidas), puedes poner paños de agua fría, y reposo de la mano. Si el dolor es intenso, si aumenta la inflamación, te impide mover la mano es ideal q consultes y examinar la mano para saber si existen fracturas. Gracias por consultar, si deseas ampliar los detalles del golpe para orientarte mejor o tienes alguna otra duda no dudes en consultarnos. Crédito: Shutterstock Por La Opinión 06 Abr 2020, 15:58 PM EDT Las manos son unas de las partes del cuerpo más afectadas durante una caída, debido a que ellas son las primeras que se apoyan o se alzan al momento de aligerar una caída o golpe. A esto se le suman los constantes y repetidos movimiento que se hacen con ella, lo que causa ciertas molestias que pueden causar lesiones en las manos y afectar la salud de esa extremidad del cuerpo. Pero veamos las lesiones en la mano más comunes: Foto de Pixabay El escafoides es el hueso pequeño que tiene la muñeca y se encuentra en la base del pulgar, cuando este se fractura es difícil que sea detectado y puede que cause problemas a largo plazo. Esto pasa cuando el dedo es el que recibe todo el golpe, haciendo que no lo puedas estirar por completo debido al desgarro parcial de un tendón. Como su nombre lo dice, este suele ocurrirle normalmente a los esquiadores en el momento en el caen y los bastones de esquí todavía se encuentran fijos en la nieve teniendo los dedos enganchados en él, por lo que la fuerza de la caída causa el desgarro por completo del pulgar con el hueso metacarpiano. Es decir, el pulgar sufre una separación de los dedos. Esto suele ser causado por los movimientos repetidos que se hacen con la mano, lo que implica no poder moverla con facilidad a causa del dolor, sensibilidad y una pequeña hinchazón. Son quistes llenos de líquidos y son blandos, se tienden a ubicar entre los tendones o articulaciones, pueden que causen molestias pero con el tiempo se desaparecen. A menos que cause dolor, en ese caso el traumatólogo lo drena o lo extirpa. En este un nervio se puede ver presionado al pasar por un túnel que se encuentra formado por tendones. Esta afección suele producir dolor que puede llegar hacia la mano, sobre todo haciendo que la persona sienta entumecimiento u hormigueo en los dedos pulgar medio e índice. Pero también se puede extender hasta el antebrazo. Asimismo, es importante que sepas que de presentar una lesión en la mano puede que no se vea inmediatamente en la radiografía, ya que suele aparecer con claridad después de 7 a 10 días. En esta nota 1 2 3 4 5 En un ataque de ira golpe a la pared, principalmente con mis dedos meñique, anular y cordial, y fue cuando mi meñique y anular y sus nudillos se desacomodaron, hice algo que no debí de hacer y jale de mi dedo meñique y se acomodó, pero mal. Ahora me dijeron que mi metacarpiano del dedo meñique está desacomodado, como cediendo abajo de la palma de la mano, no significativamente pero también sufrí una fractura en el nudillo del dedo meñique y perdí una pequeña área del hueso del nudillo. Me inmovilizaron la mano con una cedula, una doctora diciéndome que había que inmovilizar el anular y el meñique, y con el tiempo se me acomodaría el metacarpiano y con aun mas tiempo mi nudillo del meñique "soldaría" y recuperaría esa área perdida, en unas 4 o 3 semanas me haran radiografías para oserbar el resultado.Mi pregunta es, ¿si perdí una pequeña parte de mi nudillo esa parte seguira dentro de mi, storbando en los movimientos de mi mano o musculos del brazo?Es decir eh sabido que gente le ha pasado lo mismo y dicen que ya no quedan igual, que ahora cuando tratan de cargar algo pesado ese pedacito de hueso les estorba evitando que utilicen todo su potencial.¿Mi mano volvera a estar como antes? O ¿amas volvera a estar nomal, quedare defectuoso el resto de mi vida y con el tiempo a eso de los 40 años ese hueso no me dejara hacer mucho? Haz clic para o Los traumas de la mano son contusiones, lesiones o inflamaciones que se producen en la mano y en la muñeca durante la realización de tareas domésticas, trabajo manual y deporte. Las probabilidades de tener un trauma en la mano derecha o en la mano izquierda son las mismas. En caso de esguince, los dedos pueden ser empujados en hiperextensión provocando una luxación o una lesión en el dedo. La mano derecha ha sufrido una contusión y ha sido aplastada en la puerta - © Massimo Defilippo En casa se puede experimentar una lesión de muchas formas, las más comunes son: Deslizar en el baño en el suelo o en la ducha; Caer en la cocina en las palmas de las manos después de haber subido en un taburete o una silla para alcanzar los estantes más altos; Equivocarse durante el corte de alimentos y golpear la mano o la muñeca; Tropezar con los cables del ordenador o de otros equipos eléctricos en los lugares oscuros; A menudo los niños aplastan los dedos en la puerta del coche cuando se cierra, en este caso es posible también la separación de la uña. En las fábricas hay muchos obreros que trabajan con máquinas muy potentes, por ejemplo el torno e insertan los dedos o la mano entera en los engranajes. En algunos casos han perdido el índice o el dedo medio dentro de la máquina. Puede ocurrir también la caída de material o una pieza de metal desde arriba, dedos aplastados porque se ha apoyado de manera incorrecta un objeto pesado en el suelo etc. Para evitar lesiones en los pies, hay zapatos de seguridad que funcionan bien, no hay un objeto similar para las manos que siempre están expuestas a los traumas contusivos. Las lesiones en la mano por traumas deportivos se producen por ejemplo a causa de caídas de la bicicleta, golpes a la pelota (waterpolo, voleibol, baloncesto, etc.), traumas directos contra el oponente en las artes marciales. El ejemplo clásico que se ve más a menudo es la lesión en el dedo durante un remate o un bloqueo en el voleibol. Fractura de la base de la falange distal del segundo dedo - © Massimo Defilippo ¿Cuáles son los síntomas y los signos del trauma en la mano y en los dedos? Los principales síntomas de las contusiones en la mano son el dolor durante los movimientos y la mano hinchada en la palma o en el dorso. Por lo general, la pérdida de fuerza y la limitación del movimiento de los dedos y de la muñeca son causadas por el dolor. También los movimientos pasivos son limitados y dolorosos, en particular los que sufren una lesión en los dedos no logran doblar o extender completamente las falanges. Después de una contusión importante, el paciente podría perder la fuerza al estrechar la mano, sostener objetos, verter el agua de la botella, cerrar el puño, abrir la mano como para recibir una pelota, etc. Los movimientos más difíciles para los dedos de la mano son la extensión de las articulaciones metacarpofalángicas simultáneamente a la flexión de las interfalángicas (entre falange y falangina) o entre ésta y la falangeta. Si hay lesiones internas de tendones, ligamentos, capilares, huesos, etc. debe haber también un hematoma, es decir una hemorragia con la sangre que queda debajo de la piel. En los casos más graves pueden ocurrir fracturas, lesiones nerviosas que causan parálisis, o lesiones tendinosas que mantienen los dedos en una posición fija: si se rompe un tendón de los extensores el dedo permanece flexionado o doblado. Diagnóstico de la contusión en la manos El diagnóstico es fundamentalmente clínico, de acuerdo con la historia clínica, el médico comprueba las zonas doloridas, los posibles movimientos y los que duelen, si lo considera oportuno recomienda exámenes instrumentales para verificar el estado de las estructuras internas. Por lo general, el paciente que recibe un fuerte trauma, se dirige a la sala de urgencias en la que realiza una radiografía para saber si hay fracturas óseas. Para controlar la condición de los tendones es necesaria una ecografía músculo-esquelética para ver lesiones e inflamaciones. ¿Qué hacer? ¿Cuál es el tratamiento más adecuado para los traumas contusivos en la mano? Movilización de la mano después de un trauma - © Massimo Defilippo En caso de lesiones tendinosas el médico especialista evalúa si es necesaria la cirugía o si es suficiente una férula para inmovilizar el dedo afectado. Si el trauma ha causado una fractura de la muñeca, de la mano o de un dedo, el ortopedista enyesa la mano y aconseja la terapia magnética para acelerar la formación del callo óseo. En caso de trauma menor que no ha causado lesiones, sino solo fuerte dolor e hinchazón, el tratamiento más adecuado es el hielo durante las primeras 24-48 horas, después de dos días hay que interrumpir la crioterapia (aplicación de hielo) porque el frío retrasa la reparación de los tejidos. La movilización debe comenzar tan pronto como sea posible para reducir la rigidez, por lo tanto se recomiendan los ejercicios de rehabilitación en caso de limitación de los movimientos. El médico podría recomendar medicamentos antiinflamatorios para reducir el dolor y la inflamación, para algunas personas es suficiente, para otras podría no ser suficiente porque da sólo un alivio temporal. Después de dos días de la lesión, si el dolor y la hinchazón están todavía presentes, el médico podría recomendar la fisioterapia, según mi experiencia el tratamiento más eficaz es manual: la manipulación miofascial alfoja las adherencias en el tejido conectivo que han sido causadas por el trauma y ahora interfieren con el movimiento, causan dolor, hormigueo o entumecimiento. En caso de lesión en el dedo (por ejemplo, después de un remate durante el voleibol ), el primer tratamiento que hay que realizar es una bolsa de hielo, seguida de tracción y vendaje en ligera flexión. Este artículo contiene información general que no se sustituye al examen médico, no se puede utilizar para diagnosticar o establecer un tratamiento. Hable con su médico antes de seguir las instrucciones contenidas en el sitio.