

Tenosinovitis de Quervain

Condición: La tenosinovitis de Quervain es una condición que hace que los tendones se hinchen alrededor de la base del pulgar, lo que provoca irritación del pulgar y la muñeca y dolor con el movimiento.

Antecedentes: La mayoría de los expertos creen que la tenosinovitis de De Quervain es causada por el uso excesivo del pulgar, sin embargo, se desconoce la causa exacta. Puede desarrollarse después de una lesión en el pulgar, con movimientos repetitivos que involucran el pulgar, posparto (por amamantar o levantar repetidamente el asiento del automóvil), artritis reumatoide y otras afecciones inflamatorias.

Factores de riesgo: La tenosinovitis de Quervain afecta más a las mujeres que a los hombres, en particular a las mujeres de mediana edad y a las que han dado a luz recientemente. Los trabajadores que deben agarrar objetos con fuerza o agarrar repetidamente con el pulgar también están a mayor riesgo. Además, determinadas actividades de ocio pueden poner en riesgo a las personas, entre las que se incluyen: golf, jardinería y deportes de raqueta.

Historia clínica y síntomas: El dolor y la hinchazón se sienten típicamente a lo largo de la parte posterior del pulgar, la muñeca y el antebrazo. Puede suceder de forma gradual o repentina y, a menudo, es difícil y / o doloroso mover el pulgar. Puede ser difícil pellizcar o agarrar objetos y el pulgar puede estar hinchado o difícil de mover.

Examen físico: Los médicos inspeccionarán si hay hinchazón y sensación de llenura alrededor del pulgar. El médico realizará un examen físico del área que causa dolor e incomodidad. Usando la prueba de Finkelstein, el médico tomará el pulgar del paciente y lo moverá hacia el meñique para evaluar el dolor. El médico también puede realizar la maniobra de Eichhoff, donde el paciente cierra el puño, con el pulgar descansando dentro de la palma. A continuación, el médico dobla la muñeca hacia el exterior de la mano. Si hay dolor con cualquiera de las pruebas, generalmente indica tenosinovitis de De Quervain.

Proceso de diagnóstico: La prueba de Finkelstein y la maniobra de Eichhoff solas a menudo son todo lo que se necesita para diagnosticar la tenosinovitis de De Quervain. Un médico puede obtener análisis de sangre u otras imágenes, como una radiografía, para asegurarse de que no haya otro problema.

Gestión de rehabilitación: Un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación, también conocido como Fisiatra, desempeña un papel clave en el manejo y coordinación del cuidado médico de los pacientes con esta condición. Un médico fisiatra ayudará a identificar las actividades o posiciones específicas que puedan agravar el problema y proporcionará modalidades como hielo / calor, entablillado y terapia de ultrasonido para reducir el dolor. Una inyección de corticosteroides es una de las mejores formas de reducir la hinchazón y el dolor. Se pueden inyectar otros tipos de medicamentos, incluida la dextrosa (llamada proloterapia) o plasma rico en plaquetas. Junto con las inyecciones, un médico fisiatra trabajará con el paciente para crear un plan individualizado de rehabilitación, teniendo en cuenta las actividades diarias, el trabajo y la recreación del paciente. Una vez que la condición esté mejorando, un médico fisiatra prescribirá ejercicios específicos para reducir la rigidez y mejorar el arco de movimiento y la fuerza, reduciendo así más daños y previniendo futuros brotes. El objetivo final del Fisiatra es ayudar al paciente a ser lo más independiente posible y ayudarlo a regresar a su vida diaria normal.

Otros recursos para pacientes y familias: los pacientes y las familias deben reconocer que, aunque solo se vea afectado el pulgar, es posible que el paciente necesite un apoyo significativo. Esto incluye ayuda con tareas básicas como: vestirse, abrir frascos y otras actividades de la vida diaria. Además, brindar apoyo social y emocional puede ayudar con la salud mental del paciente y su recuperación final.

Preguntas Frecuentes

¿Qué es la especialidad en Medicina Física y Rehabilitación?

La Medicina Física y Rehabilitación (MF&R), también conocida como Fisiatría, es una especialidad médica primaria que tiene como objetivo mejorar y restaurar la capacidad funcional, y mejorar la calidad de vida de las personas con lesiones, impedimentos físicos o discapacidades que afectan el cerebro, la médula espinal, los nervios, los huesos, articulaciones, ligamentos, músculos y tendones. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras), evalúan y tratan todo el cuerpo, maximizan la independencia de los pacientes en su vida diaria y son expertos en el diseño de planes de tratamiento integrales y centrados en el paciente para capacitar a los pacientes logren sus metas. Al tener en cuenta todo el cuerpo, pueden identificar con precisión los problemas, disminuir el dolor, ayudar en la recuperación de lesiones devastadoras y maximizar los resultados y el rendimiento generales con opciones no quirúrgicas y peri-quirúrgicas. Para obtener más información, visite www.aapmr.org/aboutpmr.

¿Que hace a los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras) únicos?

La formación de los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación se centra no solo en el tratamiento de afecciones médicas, sino también en mejorar el rendimiento y la calidad de vida del paciente en el contexto de esas afecciones médicas. Se enfocan no solo en una parte del cuerpo, sino en el desarrollo de un programa integral para volver a unir las piezas de la vida de una persona, médica, social, emocional y vocacionalmente, después de una lesión o enfermedad. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación realizan y tratan diagnósticos médicos, diseñan un plan de tratamiento y prescriben las terapias que realizan los fisioterapeutas u otros terapeutas aliados o que realizan los propios pacientes. Al proporcionar un plan de tratamiento adecuado, los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación ayudan a los pacientes a mantenerse lo más activos posible a cualquier edad. Su amplia experiencia médica les permite tratar afecciones incapacitantes a lo largo de la vida de una persona.

¿Como localizo un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación cerca de mí?

Visite www.aapmr.org/findapmrphysician o comuníquese con su médico de cuidado primario para obtener una referido.