

TENOSINOVITIS DE DE QUERVAIN

Protocolo de Fisioterapia para el Dolor del Pulgar y la Muñeca



♦ INTRODUCCIÓN

Si estás leyendo esta guía, probablemente estás experimentando dolor en la muñeca o en la base del pulgar que está limitando actividades diarias como agarrar objetos, escribir, usar el teléfono móvil o incluso levantar peso.

Lo primero que queremos decirte es esto:

👉 **no estás solo, y es una condición bastante común.**

Muchas veces se utilizan términos como:

- **tenosinovitis de De Quervain**
- tendinitis del pulgar
- dolor radial de muñeca
- irritación de los tendones del pulgar

como si fueran exactamente lo mismo.

👉 Aunque estos problemas están muy relacionados entre sí, existe una pequeña diferencia.

La tenosinovitis de De Quervain está relacionada principalmente con la irritación de dos tendones importantes del pulgar:

- ✓ **abductor largo del pulgar (APL)**
- ✓ **extensor corto del pulgar (EPB)**

Estos tendones ayudan especialmente durante movimientos como:

- agarrar objetos
- elevar el pulgar
- separar el pulgar
- estabilizar la mano durante actividades diarias
- movimientos repetitivos de muñeca y pulgar

Cuando estos tejidos se irritan o soportan más carga de la que pueden tolerar, puede aparecer dolor en la parte lateral de la muñeca y en la base del pulgar.

👉 En algunos casos, también puede existir sensibilidad o sobrecarga en la articulación trapecio-metacarpiana, situada en la base del pulgar.

Esta zona está frecuentemente relacionada con la llamada:

✓ **rizartrosis**

La rizartrosis es un desgaste progresivo de la articulación de la base del pulgar, diferente de la tenosinovitis de De Quervain, aunque en algunos pacientes ambos problemas pueden coexistir y generar síntomas similares.

👉 En la práctica, muchas veces estas estructuras trabajan juntas y los síntomas pueden superponerse.

Por este motivo, este protocolo está diseñado para ayudar en problemas relacionados con:

- ✓ dolor en la base del pulgar
- ✓ dolor radial de muñeca
- ✓ tenosinovitis de De Quervain
- ✓ irritación de los tendones del pulgar
- ✓ molestias al agarrar objetos
- ✓ dolor durante movimientos repetitivos de mano y muñeca

Aunque puede resultar molesto y a veces persistente, en la mayoría de los casos no se trata de una lesión grave, sino de una alteración relacionada con la capacidad de adaptación y carga de los tejidos.

Esta guía ha sido creada para ayudarte a iniciar un proceso de fisioterapia:

- ✓ simple
- ✓ progresivo
- ✓ seguro
- ✓ basado en carga gradual y movimiento controlado

◆ ENTENDER EL PROBLEMA

La tenosinovitis de De Quervain está relacionada con la irritación de los tendones del pulgar y de la vaina que los rodea, especialmente durante movimientos repetitivos de agarre, elevación del pulgar o desviación de la muñeca.

Cuando la carga supera la capacidad de adaptación de los tejidos, pueden aparecer:

- dolor en la base del pulgar
- molestias en el lado radial de la muñeca
- dolor al agarrar o girar objetos
- sensibilidad durante ciertos movimientos del pulgar
- pérdida de tolerancia durante actividades diarias

👉 Esto no significa necesariamente que el tejido esté gravemente dañado, sino que está irritado y necesita una correcta gestión de la carga y una progresión adecuada del ejercicio.

◆ CONCEPTO IMPORTANTE

Uno de los errores más comunes es:

- ✗ parar completamente
- ✗ o continuar ignorando el dolor

👉 El enfoque correcto es:

- ✓ control de la carga
- ✓ progresión gradual
- ✓ ejercicios específicos
- ✓ movimiento controlado

👉 Esto permite que los tejidos se adapten progresivamente y mejoren con el tiempo.

◆ CÓMO UTILIZAR ESTE PROGRAMA

👉 Esto no es un conjunto de ejercicios al azar.

Es un protocolo basado en fisioterapia diseñado para:

- ✓ reducir el dolor
- ✓ mejorar la capacidad de carga del pulgar y la muñeca
- ✓ recuperar movilidad y control
- ✓ mejorar la tolerancia durante las actividades diarias

Realiza los ejercicios con calma, sin forzar y manteniendo siempre el control del movimiento.



EJERCICIOS

◆ FRECUENCIA

👉 Realiza el programa 2–3 veces por semana durante aproximadamente 1 mes.

- ejecución lenta y controlada
- calidad del movimiento antes de la cantidad
- la constancia es clave 🔑

◆ QUÉ PUEDES SENTIR

Durante los ejercicios o algunas horas después puedes notar:

- ligera molestia
- sensación de tensión
- sensibilidad moderada en la zona del pulgar o muñeca

👉 En muchos casos, esto es completamente normal.

⚠️ Lo importante es evitar:

- ✗ dolor intenso
- ✗ aumento importante de los síntomas
- ✗ irritación persistente durante muchas horas

👉 Si ocurre, reduce temporalmente la carga o la intensidad de los ejercicios.

◆ QUÉ ESPERAR

La mejoría normalmente no es inmediata.

El proceso requiere:

- tiempo
- repetición

- progresión gradual
- adaptación progresiva de los tejidos

👉 Con constancia, en la mayoría de los casos, los síntomas mejorarán progresivamente.

📈 Después del primer mes, deberías empezar a notar una disminución gradual del dolor y una mejor tolerancia durante las actividades diarias.

⚠️ ANTES DE EMPEZAR

👉 **Trabaja sobre una molestia leve o moderada, no sobre un dolor intenso.**

Una ligera molestia durante el ejercicio suele ser aceptable y puede formar parte del proceso de recuperación.

Sin embargo:

✅ una molestia tolerable puede ayudar a mejorar la capacidad de carga de los tejidos

❌ un dolor intenso puede aumentar la irritación

❌ ausencia total de esfuerzo puede limitar los beneficios del ejercicio

El objetivo es encontrar un equilibrio entre movimiento, carga y tolerancia.

1 ISOMETRÍA DE ABDUCCIÓN DEL PULGAR



Posición:

Mano apoyada en un mesa

Ejecución:

Empuja suavemente el pulgar hacia fuera sin realizar un movimiento grande, hasta llegar a una pequeña molestia haciendo una resistencia con el índice de la otra mano

Series:

3–5 series de 20–40 segundos

- 👉 Mantén la contracción estable y tolerable
- 👉 Evita generar dolor intenso

Por qué es importante:

Ayuda a reducir el dolor y activar los tendones del pulgar sin sobrecargar los tejidos irritados a través una contracción segura, como la contracción isométrica

Qué deberías notar: una disminución del dolor durante la contracción y las series, o durante los días siguientes

2 ABDUCCIÓN DEL PULGAR CON FASE EXCÉNTRICA



¿Qué significa “fase excéntrica”?

La fase excéntrica es la parte del movimiento en la que el músculo trabaja mientras se distiende

👉 En este ejercicio, la parte más importante es la vuelta lenta y controlada del pulgar.

Posición:

Mano apoyada sobre una mesa

Ejecución:

Separa lentamente el pulgar haciendo una pequeña resistencia con el índice de la otra mano, dejando ganar el movimiento del pulgar hasta una pequeña molestia.

Después, vuelve de forma aún más lenta y controlada durante aproximadamente 4–5 segundos, empujando con el índice hasta el cierre y controlando la bajada con el pulgar

👉 La vuelta lenta es la parte excéntrica del ejercicio

Series:

2–3 series de 10–12 repeticiones

Por qué es importante:

Este ejercicio mejora progresivamente la capacidad de carga y tolerancia de los tendones y de las vainas del pulgar.

3 DESVIACIÓN RADIAL CONTROLADA



Posición

Antebrazo apoyado sobre una mesa y mano fuera del borde, con una pequeña pesa en la mano

Ejecución

Lleva lentamente la muñeca hacia arriba

Vuelve lentamente a la posición inicial, controlando la bajada.

👉 Movimiento lento

👉 Sin compensaciones

👉 Dolor tolerable

Series

2–3 series de 10–15 repeticiones

Por qué es importante

Ayuda a mejorar el control funcional de la muñeca y la tolerancia progresiva de los tejidos implicados en el síndrome de De Quervain. Puedes añadir un pequeño peso con el progredir de la mejoría

4 MOVILIDAD Y DECOAPTACIÓN SUAVE DEL PULGAR

<https://youtube.com/shorts/h-7ReyAZNGY>

Posición:

Con la mano relajada, sujeta suavemente el pulgar cerca de la base utilizando la otra mano.

Ejecución:

Realiza una ligera tracción suave del pulgar hacia arriba, como si quisieras crear un pequeño espacio en la articulación de la base del pulgar.

Después, realiza pequeños movimientos lentos y controlados del pulgar, hacia adelante y hacia atrás

👉 El movimiento debe ser suave y relajado

👉 No debe provocar dolor intenso

👉 Evita movimientos bruscos o forzados

Series:

2–3 series de 20–30 segundos

Por qué es importante:

Este ejercicio puede ayudar a disminuir la sensación de compresión e irritación en la base del pulgar, favoreciendo una movilidad más cómoda de la articulación trapecio-metacarpiana.

👉 En algunos casos, el dolor relacionado con la tenosinovitis de De Quervain puede coexistir con sensibilidad o sobrecarga en esta zona, típica de la rizartrosi

5 EXTENSIÓN DEL PULGAR CONTRA RESISTENCIA



Posición:

Apoya la mano sobre una mesa con la palma hacia abajo, dejando el pulgar fuera y hacia abajo

Utiliza la otra mano para proporcionar una ligera resistencia, con el dedo índice

Ejecución:

Eleva lentamente el pulgar hacia arriba, resistiendo con el índice pero dejando ganar el pulgar hacia arriba

Mantén la posición durante 1 segundo.

Vuelve lentamente a la posición inicial en 3–4 segundos.

👉 Movimiento controlado

👉 Sin compensar con la muñeca

👉 Dolor tolerable

Series:

2–3 series de 8–12 repeticiones

Por qué es importante:

Ayuda a mejorar la capacidad de carga de los tendones extensores del pulgar, especialmente del extensor corto del pulgar (EPB), una de las estructuras frecuentemente implicadas en la tenosinovitis de De Quervain.

Además, contribuye a mejorar el control y la función del pulgar durante las actividades diarias.

◆ MENSAJE FINAL

Si has llegado hasta aquí, ya has dado un paso importante:

👉 estás empezando a cuidar activamente tu mano y tu pulgar.

Recuerda:

- ✓ no hace falta tener prisa
- ✓ no es necesario forzar
- ✓ el cuerpo se adapta con el tiempo

👉 En la mayoría de los casos, con el enfoque adecuado, la mejoría llegará.

📈 Lo más importante no es que el dolor desaparezca inmediatamente, sino notar progresivamente:

- menos molestias
- mejor movilidad
- más tolerancia durante las actividades diarias

- mayor confianza al utilizar la mano y el pulgar

👉 La constancia y la correcta ejecución de los ejercicios son clave para obtener **¿Quieres seguir progresando?**

Si has completado este protocolo y quieres continuar mejorando la fuerza, la estabilidad y la capacidad funcional del pulgar y la muñeca, puedes seguir con el **Programa Avanzado para el Síndrome de De Quervain**, un recorrido progresivo de 4 semanas con ejercicios específicos y una progresión gradual de la carga:

<https://physiocarehub.eu/es/programa-avanzado-para-el-sindrome-de-de-quervain/>

👉 En algunos casos persistentes, cuando el dolor no mejora suficientemente con el ejercicio y la gestión de la carga, pueden ser útiles tratamientos adicionales como inmovilización temporal, infiltraciones o algunas terapias físicas específicas.

👉 Te recomendamos consultar con un especialista o fisioterapeuta en este caso

◆ SOPORTE

Si tienes dudas o necesitas ayuda:

✉ support@physiocarehub.eu

👉 No tienes que pasar por esto solo.
Estamos aquí para ayudarte.

Antonio

