

Muñeca en posición neutral en las actividades diarias

Neutral Wrist in Daily Activity

Reduce stress with how you do things

Some daily tasks, illnesses and injuries can cause pain, swelling and sensory changes in your hands and wrists. To reduce stress on these muscles, joints and nerves during activity, keep your wrist in a neutral position as much as possible. This means you limit the bending of your wrist from front to back or side to side. Limiting the motion of your wrist can help reduce pain and swelling, especially when you also:

- Take regular breaks.
- Try the tips below.
- Follow the recommendations and do the exercises from your therapist.

How to keep a neutral wrist

- Keep your middle finger in line with the middle of your forearm. Limit bending your wrist front and back.
- You may also point your thumb up, like a handshake, to limit bending your wrist.
- To lift an object, place your hands on either side, or lift from underneath.
- Avoid holding or gripping items from the top, especially for long periods of time.



Reducir el estrés con la forma en que haces las cosas

Algunas tareas diarias, enfermedades y lesiones pueden causar dolor, hinchazón y cambios de sensación en sus manos y muñecas. Para reducir la tensión en estos músculos, articulaciones y nervios durante una actividad, mantenga sus muñecas en posición neutral, tanto como le sea posible. Esto significa que limite la curvatura de sus muñecas de adelante hacia atrás o de un lado al otro. Limitar el movimiento de sus muñecas puede ayudar a reducir el dolor y la hinchazón, especialmente cuando:

- Tome recesos regulares.
- Ponga en práctica los consejos de abajo.
- Siga las recomendaciones y haga los ejercicios sugeridos por su terapeuta.

Cómo mantener la muñeca en posición neutral

- Mantenga el dedo medio alineado con el centro de su antebrazo. Limite la curvatura de su muñeca de adelante hacia atrás.
- También puede señalar hacia arriba con el pulgar, como cuando da un apretón de manos, para evitar doblar la muñeca.
- Para levantar un objeto, coloque sus manos a cada lado o levante desde abajo.
- Evite sostener o agarrar objetos desde arriba, especialmente por largos períodos.



THE OHIO STATE UNIVERSITY

WEXNER MEDICAL CENTER

wexnermedical.osu.edu

Tips to reduce pain and swelling

At home

- Use two hands with oven mitts when lifting hot items. Pull out oven racks and step to the side of the oven door to be closer.
- Keep loads close to your body and bend your knees to reach down to low objects to lift them.
- Keep knuckles parallel to the handles during lifts, carries, pouring, stirring and tool use.
- Instead of carrying pots or dishes to the sink, place on a towel and slide them along the counter or use a wheeled cart.
- Use lighter weight cookware and smaller, lighter plates instead of heavy glass or ceramic.
- Try ergonomic or spring-loaded scissors.
- Use small strokes and pull toward you when mopping or sweeping. With vacuuming, always keep the vacuum in front of your body and do not overreach.
- Push and pull with your wrists straight, and use your legs and body to move heavy objects, such as lawn mower, grocery cart and furniture.
- Carry groceries with 2 hands, or place handles on your forearm above the wrist. Do NOT overload.



Consejos para reducir el dolor y la hinchazón

En casa

- Use las dos manos con guantes de cocina para levantar objetos calientes. Saque las rejillas del horno y acérquese a un lado de la puerta del horno para estar más cerca.
- Mantenga las cargas cerca de su cuerpo y doble las rodillas para alcanzar y levantar objetos que estén en lugares bajos.
- Mantenga los nudillos paralelos a las manijas cuando levante, cargue, vierta, remueva y use herramientas.
- En lugar de llevar las ollas y los platos al lavaplatos, colóquelos en una toalla y deslícelos sobre la encimera o use un carrito con ruedas.
- Utilice utensilios de cocina más livianos y platos más pequeños y livianos en lugar de vidrio o cerámica pesadas.
- Trate de usar tijeras ergonómicas o con resortes.
- Utilice movimientos pequeños y tire hacia usted cuando barra o pase el trapeador. Cuando aspire, mantenga siempre la aspiradora frente a su cuerpo y no se estire demasiado.
- Cuando mueva objetos pesados, como la cortadora de césped, el carrito de víveres y el mobiliario, empuje y tire manteniendo las muñecas derechas y usando sus piernas y el cuerpo.
- Cargue los comestibles con las 2 manos o coloque las asas en sus antebrazos por encima de la muñeca. NO cargue objetos excesivamente pesados.

At the office

- Use wrist supports for your computer keyboard and mouse, such as gel pads or braces.
- Support your forearms on your desk or chair arms when typing.
- Make sure that you have good posture at your shoulders, elbows, and wrists.
- Look for ergonomic keyboards, mouse, sit/stand desk, laptop/tablet stand and other options. Talk to your employer about resources. Visit local retailers to “try out” equipment and see desk set up ideas.
- Use dictation software or other hands-free options.
- Take rest breaks. Stand up and stretch every 30 minutes.



En la oficina

- Use apoyos para las muñecas, como almohadillas de gel o soportes, cuando use el teclado y el ratón de su computadora.
- Apoye sus antebrazos sobre su escritorio o los reposabrazos de su silla cuando tipee.
- Asegúrese de tener una buena postura en los hombros, codos y muñecas.
- Busque teclados, mouse, escritorios para sentarse o pararse, soportes para computadora portátil o tableta y otras opciones ergonómicas. Hable con su empleador sobre los recursos. Visite tiendas minoristas locales para “probar” equipos y ver ideas para configurar el escritorio.
- Utilice software de dictado u otras opciones de manos libres.
- Tome descansos. Levántese y estírese cada 30 minutos.

Exercise and recreation

- Wear gloves to improve your grip when lifting, biking or with exercise.
- Talk to your therapist or trainer about safe use of free weights, resistance bands and machines, and how to modify exercises. For instance, you may want to use arm wrap weights instead of free weights.
- Use yoga blocks, or support your body on your forearms to reduce stress on your wrists.
- For other sports, use larger grip handles or grip tape.



Ejercicio y recreación

- Use guantes para mejorar el agarre cuando levante objetos, montar bicicleta o hacer ejercicios
- Hable con su terapeuta o entrenador sobre el uso seguro de pesas libres, bandas de resistencia y máquinas, así como la manera en la que puede modificar los ejercicios. Por ejemplo, es posible que quiera usar pesas que envuelven los brazos en lugar de pesas libres.
 - Use bloques de yoga o apoye su cuerpo sobre sus antebrazos para reducir la presión sobre sus muñecas.
- Para otros deportes, use mangos de agarre más grandes o cinta de agarre.

- In the garden, use your knees to lift shovels and wheelbarrows. Pull weeds in the thumbs up position, and work in soil when damp, if possible. Consider using ergonomic gardening tools.

Phones and tablets

- Use a pop-up holder or other stand to limit your hold on your devices. You can also support your wrists and forearms on a table, your lap or a pillow to rest your wrist muscles.
- Use hands-free options for talking and texting.

Driving

- Keep both hands on the wheel.
- Relax your grip on the wheel when idling or at stoplights.
- Add a steering wheel cover to increase both diameter and grip of the wheel.

- En el jardín, use las rodillas para levantar palas y carretillas. Extraiga la maleza colocando la mano en posición del pulgar hacia arriba y trabaje la tierra cuando esté húmeda, si es posible. Considere el uso de herramientas de jardinería ergonómicas.

Teléfonos y tabletas

- Use sostenedores desplegables u otros soportes para limitar su sujeción de los dispositivos. También puede apoyar sus muñecas y antebrazos sobre una tabla, su regazo o una almohada para descansar los músculos de sus muñecas.
- Use opciones de manos libres para hablar y enviar mensajes de texto.

Cuando conduzca

- Mantenga sus manos sobre el volante.
- Relaje su agarre cuando tome el volante y cuando esté detenido o en los semáforos.
- Coloque una cobertura al volante para aumentar su diámetro y agarre.

Este folleto tiene solo fines informativos. Hable con su médico o equipo de atención médica si tiene alguna pregunta sobre su atención.

This handout is for informational purposes only. Talk to your doctor or health care team if you have any questions about your care.

Para obtener más información médica, comuníquese con la biblioteca de información médica al 614-293-3707 o al health-info@osu.edu.

For more health information, contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or health-info@osu.edu.