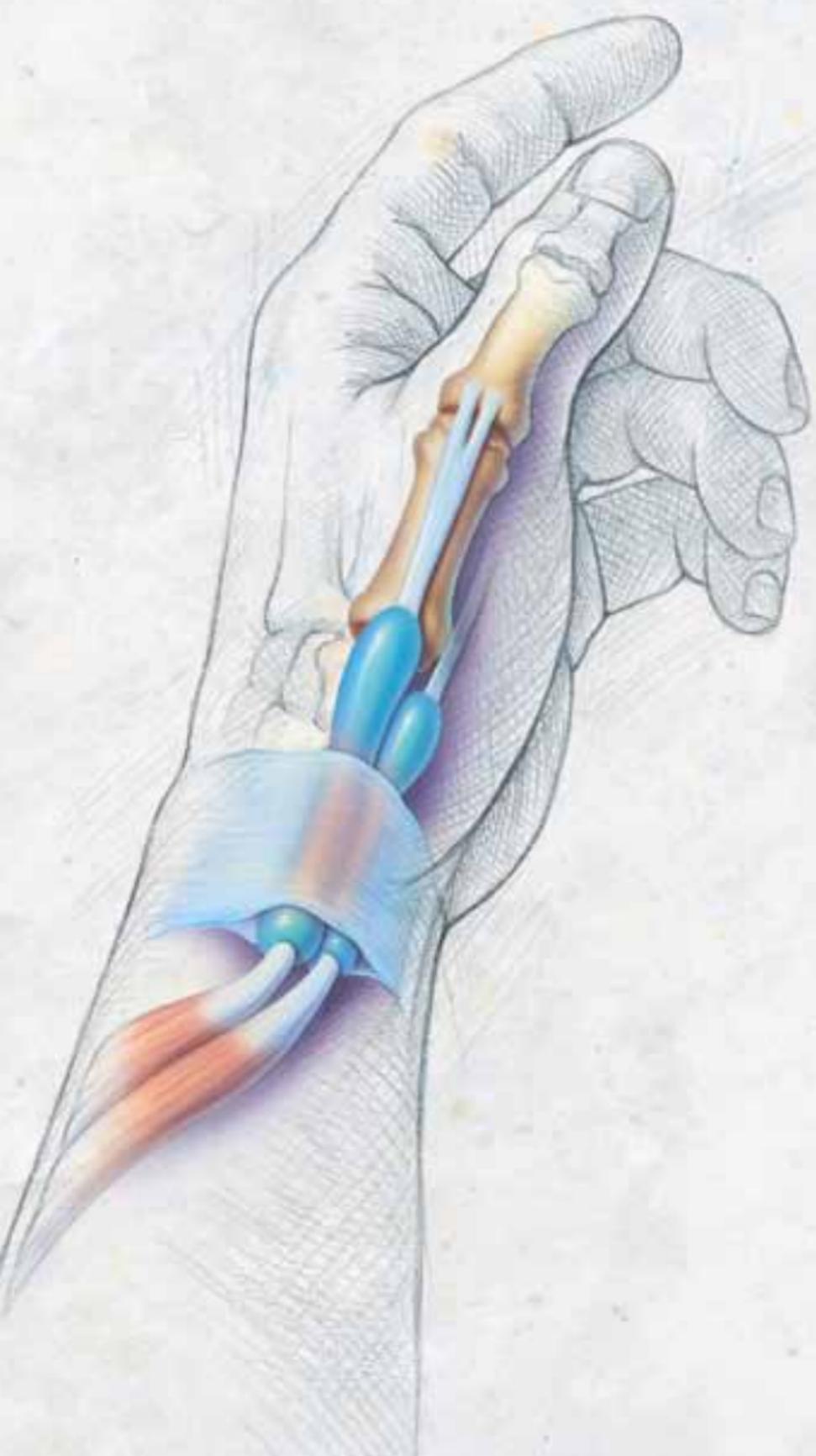


# Tenosinovitis de De Quervain



# ¿Qué es la enfermedad de De Quervain?

La tenosinovitis de De Quervain es una inflamación del tejido de la muñeca, del lado del pulgar. **Los tendones** (fibras con forma de cordones que unen el músculo al hueso) y la **membrana sinovial** (una membrana resbaladiza que permite que los tendones se muevan sin dificultad) se irritan, causando dolor.

## Causas

Realizar los mismos movimientos una y otra vez, como desenroscar repetidas veces las tapas de los frascos, tomar una herramienta o tener en brazos a un niño, puede irritar los tendones. Lo mismo sucede con una lesión en la muñeca, del lado del pulgar.



## Síntomas

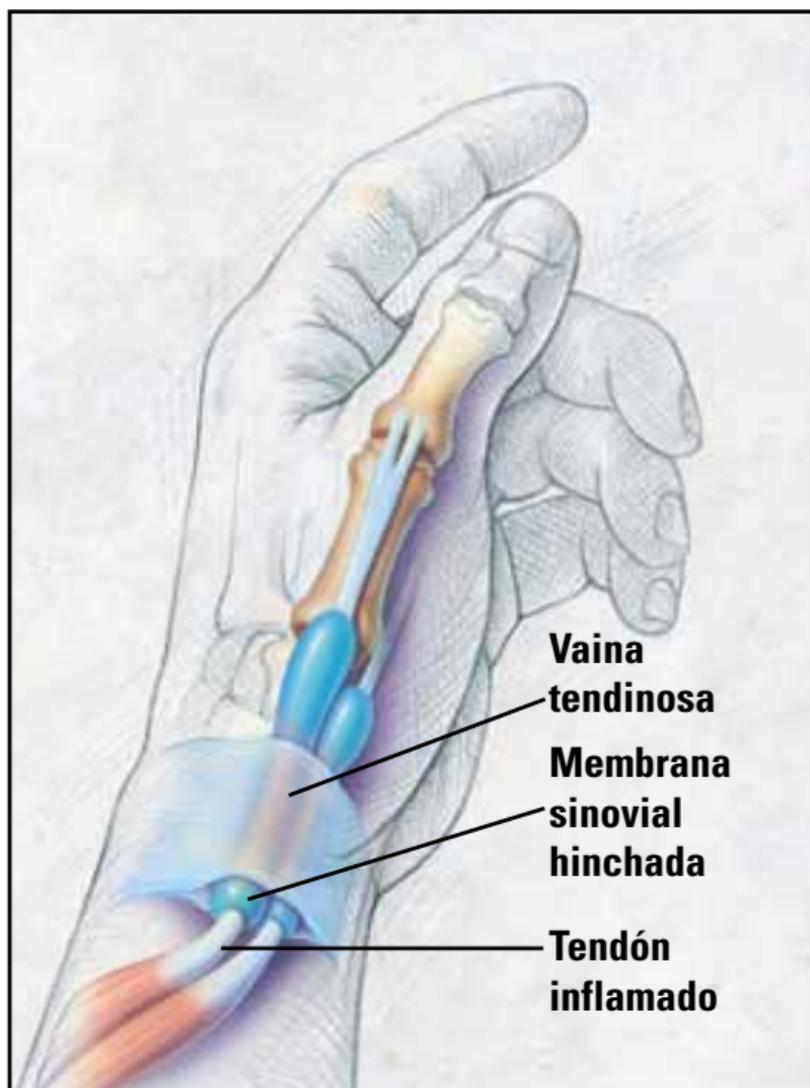
El síntoma más común es el dolor en la muñeca, del lado del pulgar. Podrá sentir dolor al pellizcar o tomar un objeto, girar o torcer la muñeca o al cerrar el puño. Posiblemente el pulgar haga un ruido al flexionarlo. El lado del pulgar de la muñeca puede estar sensible al tacto y tal vez palpe un pequeño nudo.

# Interior del pulgar

Los tendones unen los músculos de la muñeca y el antebrazo a los huesos del pulgar. Los tendones están rodeados por una vaina tendinosa que los protege. Esta vaina está recubierta por la membrana sinovial, que produce un líquido que permite que los tendones se deslicen fácilmente cuando endereza el pulgar. Si los tendones están irritados o lesionados, se inflaman.

## Cuando los tendones están inflamados

Cuando los tendones se inflaman, hacen que el revestimiento de la vaina tendinosa se hinche y se engrose. O la propia vaina tendinosa puede engrosarse. Entonces la vaina pinza los tendones. Los tendones ya no se pueden deslizar con facilidad dentro de la vaina, y enderezar el pulgar o la muñeca puede resultar doloroso.



# Diagnóstico y tratamiento de la enfermedad de De Quervain

Generalmente, su médico podrá advertir que los tendones están inflamados moviendo el pulgar. El tratamiento dependerá de qué tan intenso sea el dolor.

## Cómo evaluar el pulgar

Para diagnosticar la enfermedad de De Quervain, su médico le podrá pedir que cierre el puño con los dedos sobre el pulgar. Luego flexionará cuidadosamente la muñeca en dirección del meñique. Un dolor agudo en la muñeca es un signo de que los tendones están inflamados.



**La presencia de dolor cuando cierra el puño** o cuando dobla la muñeca en dirección del meñique es un signo de que los tendones están inflamados.

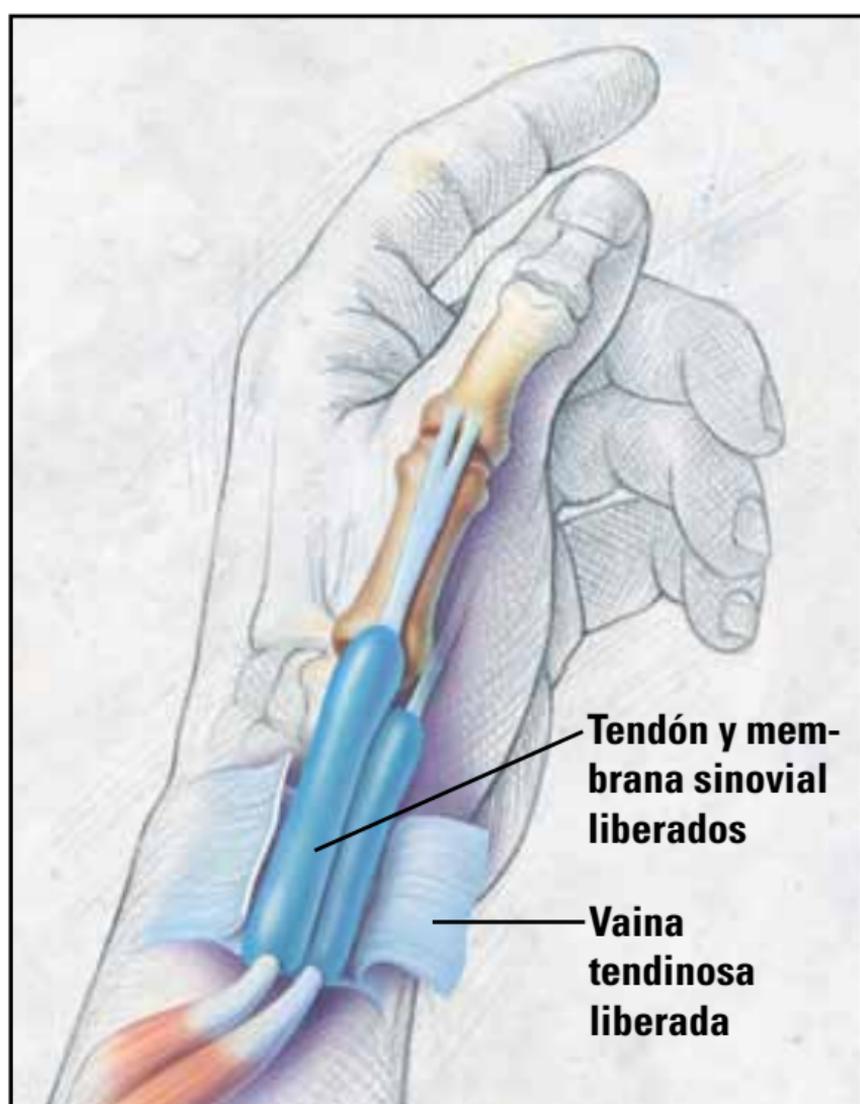


## Tratamiento no quirúrgico

A veces basta con tomar un descanso de las actividades que podrían provocar el dolor. Su médico podrá recetarle antiinflamatorios orales, como aspirina, o utilizar una férula durante unas pocas semanas para descansar el pulgar y la muñeca. Para reducir la hinchazón, su médico podrá inyectarle un antiinflamatorio, por ejemplo cortisona, alrededor de los tendones. Tal vez al principio sienta más dolor, pero en unos pocos días el pulgar se sentirá mejor.

## Cirugía

Si otras modalidades de tratamiento no alivian el dolor, o si el dolor es intenso, su médico le recomendará una cirugía. Se libera la vaina que rodea los tendones para que los tendones se puedan mover con mayor facilidad. Esto ayuda a reducir la inflamación y le permitirá enderezar el pulgar sin dolor. Por lo general, la cirugía lleva unos pocos minutos y se realiza con anestesia local, así que podrá regresar a casa el mismo día. Probablemente le coloquen una férula o una venda en la muñeca por unos pocos días, mientras el tejido se cicatriza. El médico hablará con usted acerca de los posibles riesgos y complicaciones de la cirugía.



**Durante la cirugía se libera** la vaina tendinosa para que los tendones tengan más espacio. Este procedimiento libera los tendones para que se puedan mover con más libertad y alivia la inflamación.

# Volver a usar el pulgar

El objetivo del tratamiento es aliviar el dolor y permitir que vuelva a utilizar el pulgar. Una vez que los tendones se curaron, su médico podrá prescribirle ejercicios, o derivarlo a un terapeuta, para que recupere la fuerza y la movilidad del pulgar. Seguir las indicaciones del médico le ayudarán a volver a sus actividades normales.



Este material no reemplaza  
la atención médica profesional  
©2010 The StayWell Company.  
[www.krames.com](http://www.krames.com) 800-333-3032  
Todos los derechos reservados.

**KRAMES**  
staywell

[www.kramesstaywell.com](http://www.kramesstaywell.com) 800.333.3032