

---

# Lesión de la médula espinal: cuidado de las extremidades superiores

En las personas con una lesión de la médula espinal que pueden mover los hombros, los brazos o las manos (tienen movilidad en las extremidades superiores) existe el riesgo de uso excesivo. Esto puede producir problemas o lesiones en las extremidades superiores. Durante su rehabilitación, su equipo de atención médica le enseñó las mejores maneras de cuidar sus extremidades superiores y el resto de su cuerpo. Una vez que esté en su casa, deberá practicar lo que ha aprendido para mantener su salud y evitar las lesiones.

## ¿Qué son los problemas en las extremidades superiores?

Los problemas en las extremidades superiores suelen desarrollarse lentamente debido a acciones repetitivas. Por ejemplo, empujar una silla de ruedas, levantar el brazo para alcanzar un objeto por encima del nivel de la cabeza o bien levantar el cuerpo para trasladarlo de una superficie a otra o para aliviar la presión. Con el tiempo, estas acciones pueden forzar las extremidades superiores. Pueden lesionar los músculos, los huesos y las articulaciones. Esto a su vez puede producir dolor y pérdida de función o de movimiento. Las manos, las muñecas, los codos y los hombros pueden verse afectados.

- **Manos.** Las manos (y los dedos) son propensos a sufrir lesiones. Por ejemplo, ampollas, cortes y abrasiones. A menudo, se deben al frotamiento, el raspado o el pinzamiento de las manos en las distintas partes de la silla de ruedas u otras superficies.
- **Muñecas.** El síndrome del túnel carpiano es el problema más común que afecta a las muñecas. Se presenta cuando el nervio mediano que pasa por la muñeca se comprime debido al crecimiento excesivo del ligamento carpiano. Esto puede presentarse después del uso repetido de las muñecas. El síndrome del túnel carpiano puede causar entumecimiento, hormigueo o dolor punzante en las manos y en las muñecas.
- **Codos.** Los problemas de los codos suelen presentarse debido a la presión excesiva del nervio cubital. Este nervio está en el codo donde se encuentra el "hueso de la risa". Con el tiempo, el uso constante del codo puede causar que el nervio se inflame y se pellizque. Esto puede generar dolor o entumecimiento. Apoyarse en el codo, como en los brazos de una silla de ruedas, también puede dañar el nervio cubital.
- **Hombros.** Los problemas más comunes del hombro son el síndrome de pinzamiento y los desgarros en el manguito de los rotadores (el grupo de músculos y tendones que dan soporte al hombro). Pueden causar dolor e hinchazón en el hombro. También pueden causar debilidad al levantar el brazo o pérdida de la capacidad para levantar objetos.

## Cuándo debe obtener tratamiento

Los problemas de las extremidades pueden limitar lo que puede hacer. Podrían requerir largos períodos de tratamiento y recuperación. Si tiene dolor, hinchazón o debilidad en las extremidades superiores, es muy importante que avise al proveedor de atención médica de inmediato. Cuanto antes se descubra una lesión, antes podrá empezar el tratamiento.

---

## Protección y mantenimiento de la función de las extremidades superiores

Un fisioterapeuta o un terapeuta ocupacional pueden colaborar con usted para ayudarlo a tratar y prevenir los problemas en las extremidades superiores. Esto puede incluir lo siguiente:

- Ejercicios diarios de estiramiento, amplitud de movimiento y resistencia para fortalecer los músculos y mejorar la flexibilidad de las extremidades
- Mejoramiento de los movimientos corporales para conservar la fuerza y energía en las extremidades
- Aprendizaje de técnicas recomendadas para trasladarse de un lugar a otro, reducir la presión sobre la piel dar protección a las articulaciones de las extremidades superiores
- Ajustar los equipos para mejorar la postura y proporcionar un soporte adecuado a las extremidades
- Los reposabrazos acolchados y otros soportes pueden reducir la presión sobre el nervio cubital

En caso necesario, un miembro de su familia o un cuidador pueden aprender a atender sus necesidades de cuidado de las extremidades. Hable con el proveedor de atención médica, fisioterapeuta o terapeuta ocupacional para obtener más información.

Durante la rehabilitación, es probable que lo haya atendido un fisiatra, que es un médico que se especializa en restablecer la función y mantenerla. Es importante que siga atendiéndose con un fisiatra. Esto se debe a que la afección puede cambiar con el tiempo. Es posible que necesite hacer cambios en el tratamiento y dispositivos de ayuda. Por ejemplo, si hay cambios en el peso, las capacidades u otros problemas médicos, podría tener que cambiar la silla de ruedas u otros dispositivos de ayuda. Añadir almohadillas a los apoyabrazos de la silla de ruedas puede ayudar a proteger los nervios o a aliviar la distensión de las articulaciones de las extremidades superiores.