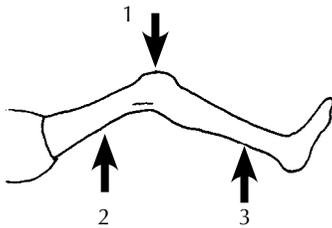


En este capítulo presentamos diferentes **métodos e instrumentos para enderezar poco a poco** las contracturas (o encogimiento) **de brazos y piernas**.

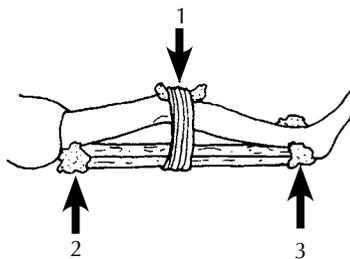
El Capítulo 8 contiene información sobre las contracturas, sus causas y su prevención. En el Capítulo 42 aparecen ejercicios para evitar y corregir contracturas. Para encontrar otras partes de este libro que contienen información sobre las contracturas, vea el Índice.

Muchas veces, las contracturas de las coyunturas se pueden corregir poco a poco con yesos o aparatos que mantienen la coyuntura estirada **suave** pero firmemente, por mucho tiempo. Es muy importante que el estiramiento sea **suave**. Si no, **puede causar mucho daño**.

Para enderezar un *miembro*, hay que poner presión en 3 áreas.

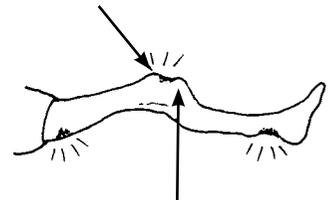


En teoría, la pierna se podría enderezar así.



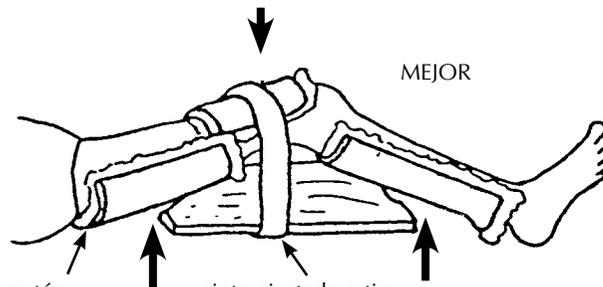
INCORRECTO

Pero **de hecho**, se formarían **llagas de presión** en las **pequeñas áreas** que empuja la tablilla.



Además, al estirar la pierna, la rodilla se podría dislocar (zafar) si la *pantorrilla* no está apoyada.

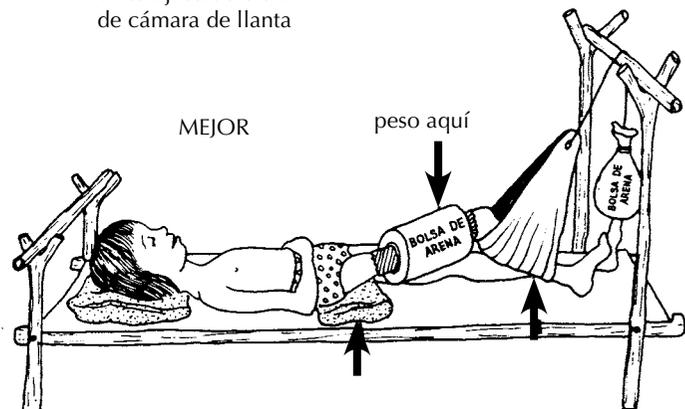
Siempre reparta la presión sobre áreas amplias. No ponga presión sobre la rodilla, la parte trasera del talón ni las partes huesudas.



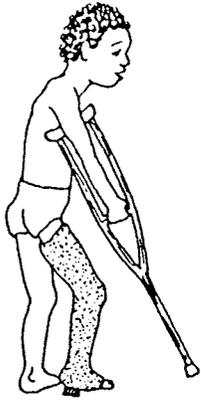
pedazos de tubos de cartón, plástico, yeso o bambú bien acojinados

cinto ajustado o tira de cámara de llanta

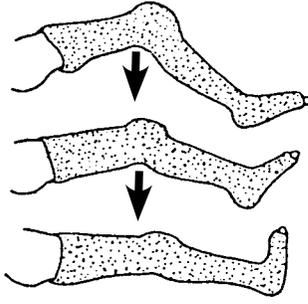
Si el niño está en cama, le podría ayudar un aparato de estiramiento como éste. (Pero mantenga derecha la cadera para que no se forme una contractura allí mientras endereza la rodilla.)



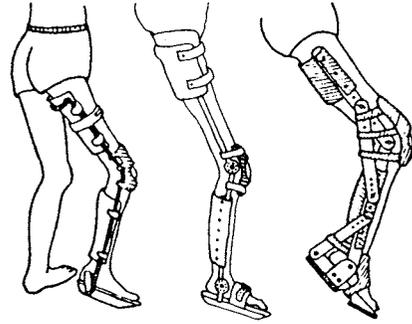
Hay varias formas de enderezar contracturas que no impiden que el niño se mueva. Estas incluyen:



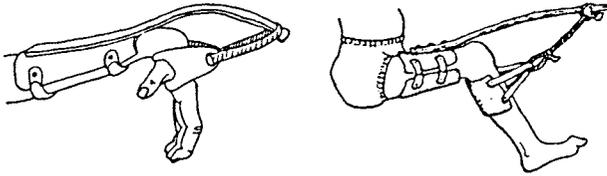
1. una serie de yesos



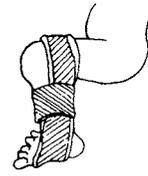
2. aparatos ortopédicos ajustables



3. aparatos elásticos de estiramiento, de bambú o cámara de llanta



4. cinta adhesiva



Presentamos las ventajas y desventajas de los 3 primeros métodos en la pág. 85. **Es importante que lea esta información antes de decidir cuál método usar para un niño.** El cuarto método (con cinta adhesiva) se usa sobre todo para corregir el pie zambo en niños recién nacidos. (Vea la pág. 565.)

COMO CORREGIR CONTRACTURAS CON YESOS

Aquí mostramos cómo corregir una contractura de la rodilla, pero los métodos básicos son los mismos para los tobillos, pies, codos y muñecas.



Corrección de contracturas con yesos (PROJIMO)

Enyesamiento de la pierna

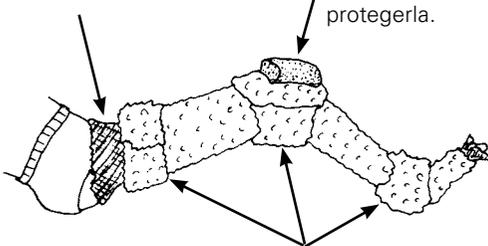
PRIMERA SEMANA

1. Cubra la pierna con una media de algodón, sin dejar arrugas.

3. Ponga una esponja suave o un pedazo de espuma sobre la rodilla, para protegerla.

5. Enyese la pierna, desde el pie hasta **muy arriba en el muslo.**

7. Deteniendo la pantorrilla justo abajo de la rodilla, estire la pierna **sin forzarla**, a todo lo que dé.

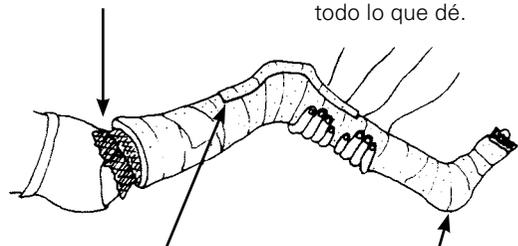


2. Acojine parejo la pierna con tiras de guata, algodón o pochote (algodón silvestre).

4. Acojine más el muslo, rodilla y tobillo.

6. Ponga tiras de yeso de refuerzo a lo largo, sobre la rodilla.

8. Acomode el pie en ángulo recto (o lo más cerca a esto que pueda, sin forzarlo).

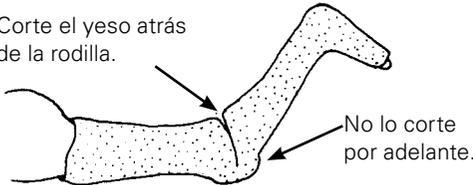


Enderezamiento del yeso con cuñas

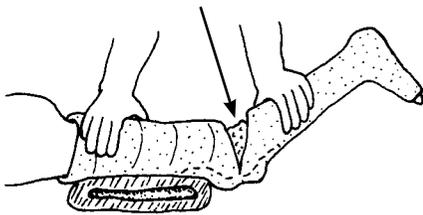
Hay que ir enderezando el yeso poco a poco. En un niño pequeño o en un adulto con contracturas recientes, se puede enderezar cada 2 ó 3 días. Las personas con contracturas viejas *progresarán* más despacio. Para que cueste menos, cambie el yeso una vez a la semana o cada 10 días.

SEGUNDA SEMANA

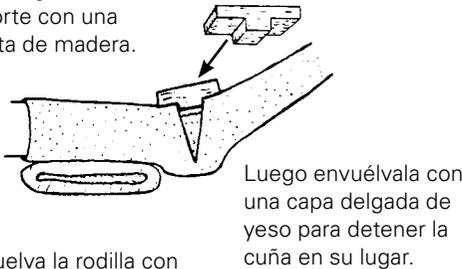
1. Corte el yeso atrás de la rodilla.



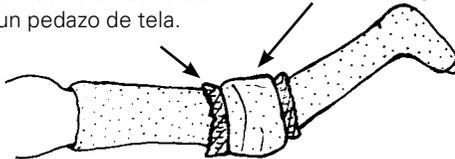
2. Enderece la pierna lenta y **cuidadosamente** para abrir un poco el corte en el yeso.



3. Mantenga abierto el corte con una cuñita de madera.



4. Envuelva la rodilla con un pedazo de tela.



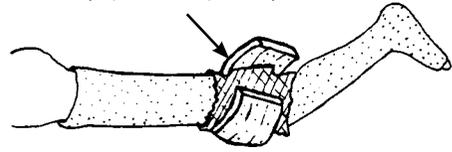
PRECAUCION: Estire la pierna suave y continuamente **hasta que duela un poco**. No trate de avanzar muy rápido porque podría dañar para siempre los *nervios*, los tendones o la coyuntura.

Por uno o dos días después de cada estiramiento, puede que al niño le moleste la rodilla por atrás. Esto es normal, si no le duele mucho. Puede darle aspirina. Si el niño se queja de dolor donde lo aplasta el yeso o en las partes huesudas, quite el yeso o hágale una ventanilla para revisar si se está formando una llaga.

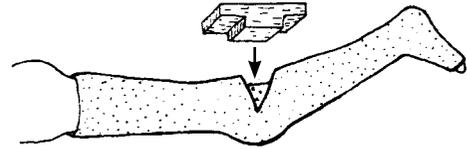
ADVERTENCIA: Cuando enyese a un niño que no siente en los brazos o piernas, tenga aún más cuidado de no causarle llagas de presión.

TERCERA SEMANA

1. Corte y quite la capa de yeso.



2. Estire la coyuntura con cuidado y meta una cuña más ancha.

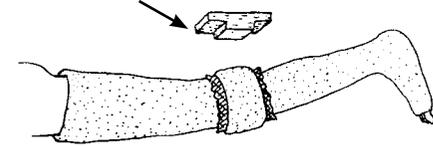


3. Envuélvala con otra capa de yeso.



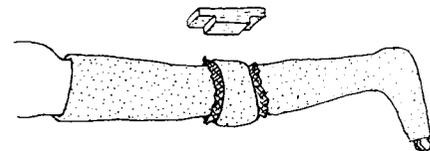
CUARTA SEMANA

Cada vez que cambie la capa de yeso, meta una cuña más ancha.

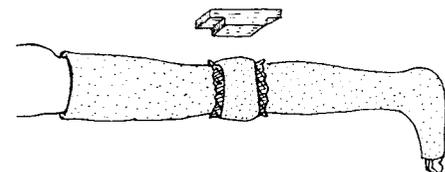


QUINTA SEMANA

Siga enyescando hasta que la rodilla esté completamente derecha o se doble un poquito hacia atrás. Luego use un aparato por lo menos durante algunas semanas (día y noche) para mantener derecha la rodilla.



SEXTA SEMANA



La corrección de una contractura puede tomar desde 2 semanas hasta 6 meses—o más. Si la pierna deja de enderezarse durante 3 o más cambios de yesos, deje de enyescarla y trate de conseguir que operen al niño.

Enderezamiento de una pierna difícil de estirar

Si un niño mayor tiene una contractura en la rodilla y tiene fuertes los *músculos* que doblan la rodilla, puede ser difícil enderezarla más con cada cambio de yeso.



Si la pierna casi no se mueve cuando usted le jala, díglele al niño:



Cuando él se relaje, siga usted jalando. La pierna deberá enderezarse un poquito.



Repita esto varias veces, jalando la pierna constantemente. La rodilla deberá ir enderezándose un poco más cada vez.

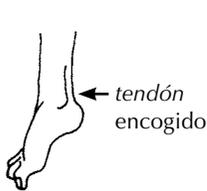
Corrección de un pie engarrotado

Un pie con una contractura como ésta...

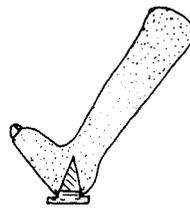
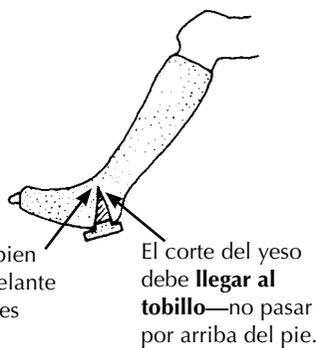
...a veces se puede enderezar con yesos y cuñas.

Trate de corregir la contractura de más, para que quede fácilmente en ángulo recto (90°) al quitar el yeso.

No deje que el niño camine sobre el yeso sino hasta un día después de ponérselo—y sólo si se le pone un tacón. Si no, la planta del yeso se irá poniendo cada vez más aguada hasta que ya no sirva. **Los niños activos necesitan yeso muy grueso en la planta del pie.**



Acojine muy bien la parte de adelante del tobillo antes de enyesar.



PRECAUCIÓN: Este método para corregir los pies engarrotados a veces hace que se formen llagas de presión aquí.

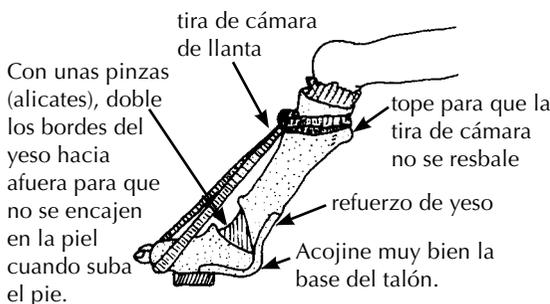


Para que esto no pase, muchas veces es mejor recortar un anillo entero del yeso.



Para otras precauciones, vea la pág. 567 (corrección de pies zambos).

Para un niño que vive muy lejos y no tiene quien le cambie el yeso a menudo, trate de hacer un aparato que poco a poco le vaya jalando el pie hacia arriba, sin que haya que cambiarlo frecuentemente. Aquí tiene un ejemplo:



PRECAUCIÓN: Si un niño se va a casa con el yeso puesto, asegúrese de que su familia sepa reconocer las señas de peligro. Pídale que traigan al niño de regreso inmediatamente o que le quiten el yeso ellos mismos si notan cualquiera de estas señas.

Señas de peligro:

- dolor fuerte y constante—sobre todo en las áreas donde pueden aparecer llagas
- cambio de color u oscurecimiento de los dedos
- entumecimiento o ardor
- olor como de carne podrida (una seña grave, tardía)

Para quitar el yeso en una emergencia, métalo en agua tibia y desenrédelo o deshágalo.

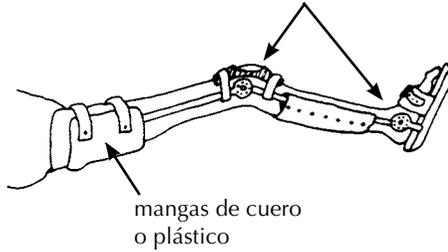
Nota: Este yeso no es tan fuerte como uno sin el corte. A un niño activo no le durará mucho. Usualmente sólo sirve si el pie o el tobillo no están torcidos por un lado. Quizás sea necesario cambiar el yeso 2 ó 3 veces a medida que se vaya corrigiendo la contractura.

CORRECCION DE CONTRACTURAS CON APARATOS AJUSTABLES

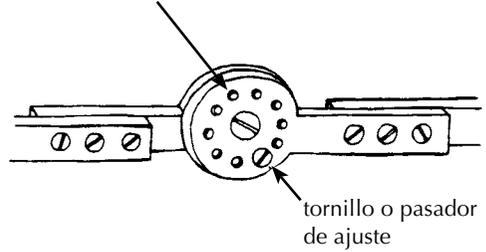
La ventaja de estos aparatos es que el niño no tiene que visitar el centro de rehabilitación tan a menudo, pues la familia puede ajustar los aparatos en casa.

Algunas tiendas de materiales ortopédicos venden articulaciones especiales para rodillas y tobillos, que se pueden fijar en diferentes posiciones. Pero son muy caras. Quizás algún artesano hábil de su pueblo pueda armar algo parecido:

Las articulaciones del tobillo y la rodilla se pueden ajustar cada 2 ó 3 días para ir las enderezando.



Ponga los hoyos de las 2 piezas a una distancia diferente, para que al alinearlos se puedan hacer muchos pequeños ajustes.



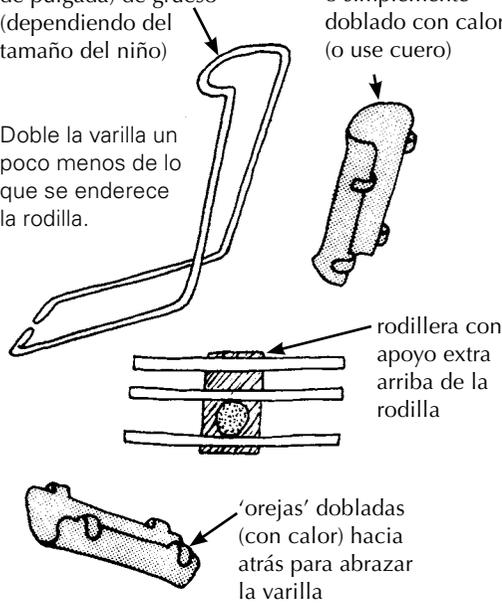
Un modelo más sencillo y barato se puede hacer con varilla de metal redonda o plana.

Varilla de refuerzo

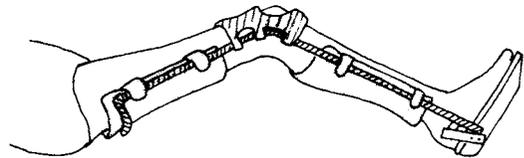
varilla de 80 mm. (1/4 de pulgada) de grueso (dependiendo del tamaño del niño)

Doble la varilla un poco menos de lo que se enderece la rodilla.

plástico moldeado o simplemente doblado con calor (o use cuero)



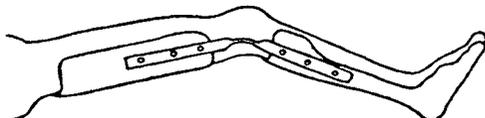
Estos aparatos de varilla se usan de un modo parecido a los aparatos estándar de pierna completa. (Vea la pág. 543.) Cada 2 ó 3 días enderece un poco más la varilla a la altura de la rodilla. Es barato hacer este aparato. Además es fácil de quitar para caminar, hacer ejercicio y revisar si hay llagas. A medida que se vaya enderezando la pierna, cualquiera de estos aparatos se puede usar como un aparato para caminar, poniéndole una suela de madera.



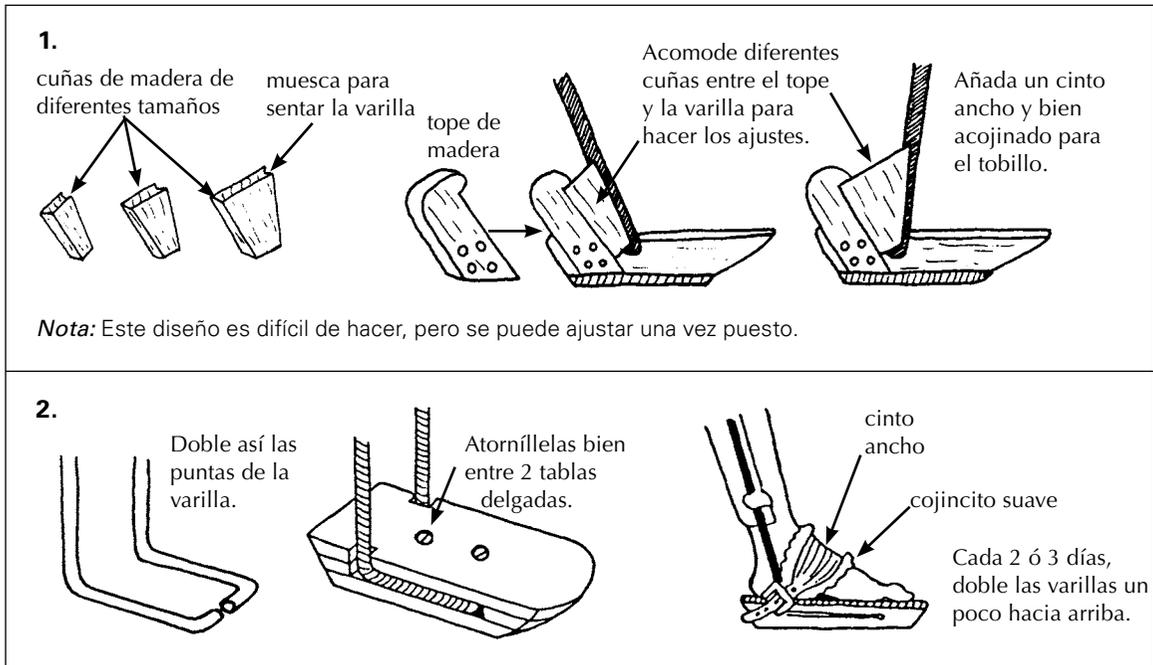
Barra de metal plana (solera)

Use barra resistente de acero que pueda sostener la pierna con firmeza.

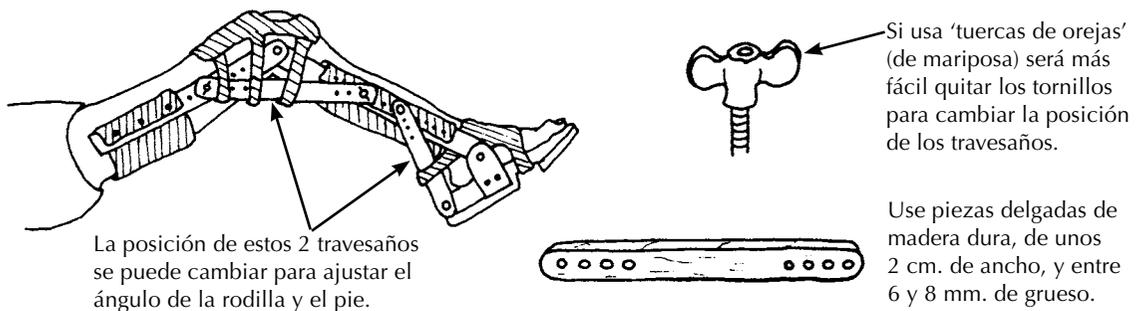
Tuérzala en el centro con una prensa para poder doblarla fácilmente para hacer ajustes.



Dos aparatos ajustables para corregir contracturas del tobillo



Aparato ajustable de madera para contracturas de la rodilla y el tobillo



En la pág. 85 hay ejemplos de **aparatos para enderezar contracturas, hechos en casa con cámara de llanta y otros materiales elásticos.**

ADVERTENCIA:

Una rodilla que se ve así, probablemente está dislocada (zafada). El tratar de enderezarla podría empeorar la dislocación. Tenga mucho cuidado de empujar sólo justo abajo y arriba de la rodilla, no el pie. Vaya tratando de corregir la dislocación poco a poco (es decir, de emparejar la *pantorrilla* con la rodilla) antes de tratar de enderezar la pierna. Si es posible, pídale consejos o ayuda a alguien que tenga mucha experiencia con estos problemas.

