

# Masaje y ejercicios para el muñón

## MASAJES

Es muy sencillo hacerse masajes en el muñón uno mismo, y resulta muy beneficioso para estimular, relajar y mejorar la circulación del muñón. Puede probar los siguientes métodos, que consisten en:

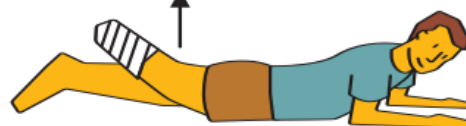
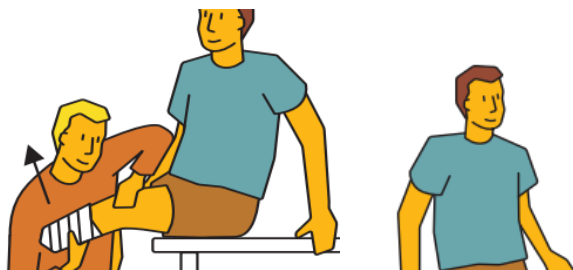
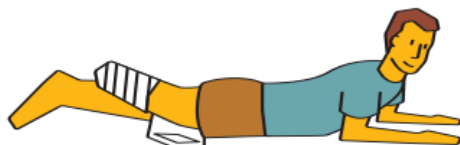
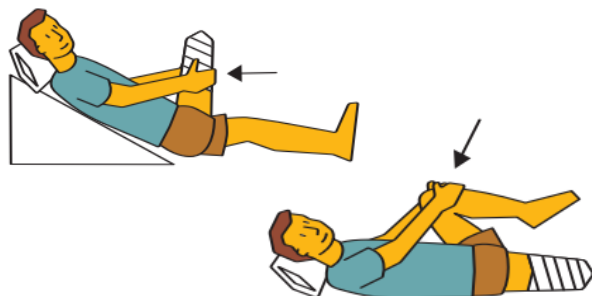


- Dar golpecitos en el muñón con las yemas de los dedos, de forma suave y continua
- Acariciar y friccionar reiteradamente el muñón con las manos.
- Amasar el muñón con las manos en forma circular de manera lenta y progresiva, siempre hacia arriba

## EJERCICIOS

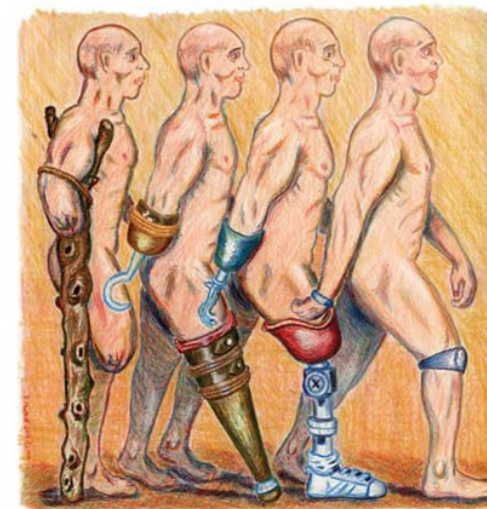
Los ejercicios que proponemos tienen como fin tonificar y dar elasticidad a la parte afectada. Su correcta realización a lo largo de las primeras semanas permite evitar las retracciones, alteración de la cicatriz y disminución de

Un muñón bien tonificado permite un buen uso de la prótesis y, por tanto, una mejora considerable en la forma de caminar.



Persona con  
amputación  
**CAMINO HACIA  
LA PROTESIS**

**Claves para la  
comunidad**



**Estudiantes Octavo Semestre**



**Medicina**



**Universidad Tecnológica de Pereira**

# Posición del muñón

Se debe mantener en una posición que permita la colocación de la prótesis. Evitar contracturas musculares, manteniéndolo extendido cuando se encuentre acostado y con movimientos continuos para mantener un buen tono muscular.

## Posiciones Adecuadas e inadecuadas

### Acostado



### De pie

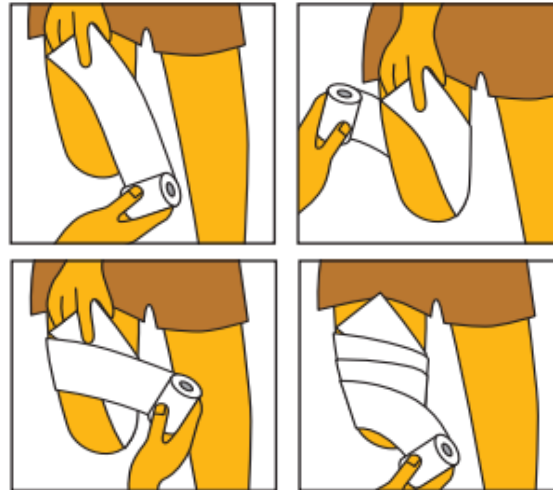


### Sentado



# Vendaje del muñón

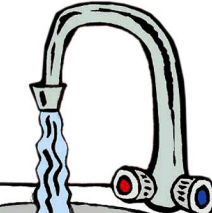

Es muy importante para evitar la hinchazón y para darle la forma de cono adecuada al muñón. Si no se hace, el muñón se inflama y ocasiona dolor. Cómo hacerlo:



- 1) Acostado sobre el lado sano empezar el vendaje por delante de la pierna y desde la parte de arriba.
- 2) Bajar la venda hasta la parte final del muñón por detrás de la pierna.
- 3) Se va subiendo dando vueltas a la venda, hasta que envuelva el muñón completamente.
- 4) Se finaliza dando dos vueltas a la cintura.

# Higiene del muñón

Recomendamos la siguiente rutina:

- Lavar el muñón con agua y jabón diariamente. Cuando la piel es especialmente sensible se recomienda emplear un jabón neutro o si hay infecciones menores de la piel, se debe usar desinfectante. 
- Para evitar infecciones, úlceras y mal olor el muñón debe mantenerse bajo un buen régimen de higiene pues cualquiera de estos males le impedirán usar su prótesis durante semanas o meses.
- El muñón debe ser lavado por las mañanas y por las noches.
- Cambiarse las medias para el muñón todos los días.
- En zonas muy calientes o en personas que presenten problemas de sudor del muñón se les recomienda secarse el muñón varias veces al día. En algunos casos y según el tipo de prótesis se le pueden abrir huecos para aumentar la circulación del aire. 
- No usar cremas para la piel pues estas suavizan la piel y predisponen a la formación de úlceras.