

Cartilla

Plan casero muñeca y mano



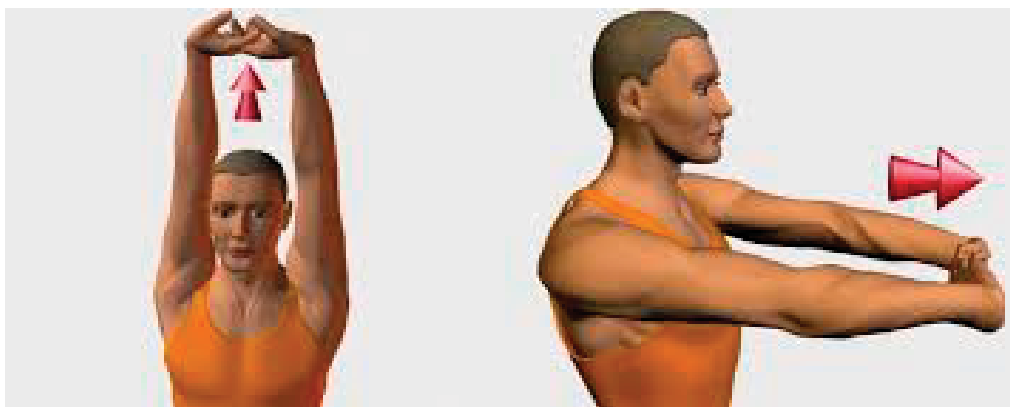
Síguenos en nuestras
redes sociales



www.clinicaeusalud.com.co

Los siguientes ejercicios le ayudarán a mantener movilidad, fuerza y sentido articular en muñeca y dedos. Debe seguir las indicaciones recomendadas en cuanto a las series y repeticiones que a continuación se dan:

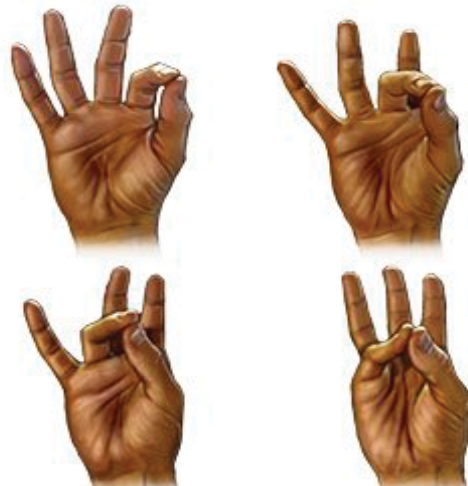
1. Lleve su mano hacia arriba y abajo y hacia los lados lentamente y con la mayor amplitud posible.



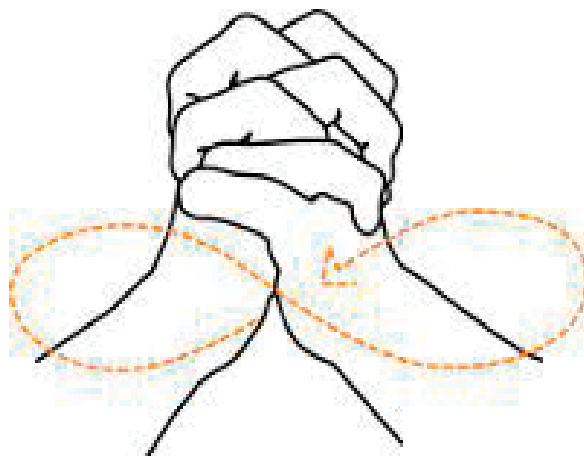
2. Con movimientos lentos flexione los dedos en tres tiempos, iniciando con los dedos estirados y finalizando con los dedos empuñados, estírelos nuevamente en tres tiempos.



3. Toque la punta de cada dedo con el dedo pulgar .



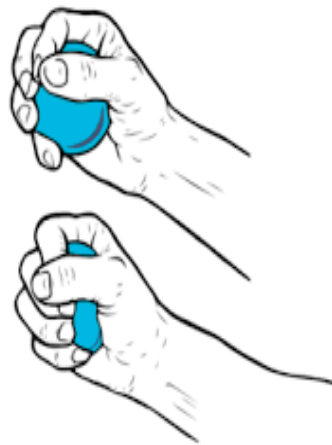
4. Entrelace las manos y apoye los codos sobre una mesa. Doble la muñeca hacia adelante y hacia atrás y en movimientos circulares.



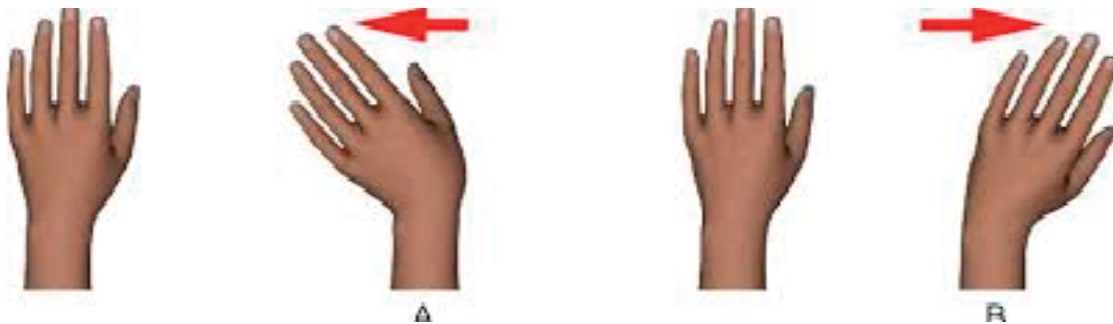
5. Tome una pelota en su mano y sobre una superficie plana llévela lentamente y con máxima amplitud hacia adelante y luego hacia atrás.



6. Tome una pelota con su mano, presione por 10 segundos relaje y repita.



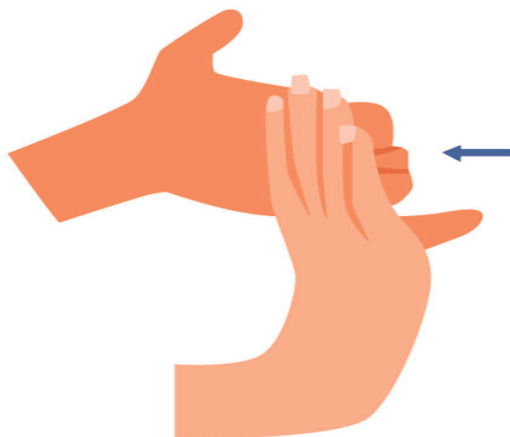
7. De pie, estire el brazo hacia al frente y flexione la muñeca. Sostenga 30 seg y repita 5 veces.



8. Está mal redactado, dejar: De pie o de rodillas, ubique las manos hacia atrás y estire hasta sentir tensión en el antebrazo. Sostenga 30 seg y repita 5 veces.



9. Ubique los dedos de una mano en oposición con los de la otra mano, ejerza presión hacia su torso sobre las puntas de los dedos para estirar. Sostenga 30 seg y repita 5 veces.



Recomendaciones

👉 No duerma sobre la mano afectada.

👉 Evite movimientos repetitivos constantes en actividades como limpiar vidrios, exprimir trapos, restregar ropa, subir y bajar objetos de estantes.

👉 Recuerde hacer los ejercicios según las indicaciones de su terapeuta. Evite excederse o hacer menos series, repeticiones o tiempos de los ejercicios. Realícelos tal cual según la indicación.

👉 Realice también los ejercicios que aprendió durante sus terapias y que en este manual no estén incluidos.

👉 Evite realizar los ejercicios cuando:

👉 Este mareado

👉 Presente dolor muy fuerte

👉 Después de ingerir alimentos

!Recuerde!
De su colaboración y
compromiso con el proceso
de rehabilitación dependerá
su recuperación.





CLÍNICA

EUsalud

Estás en buenas manos