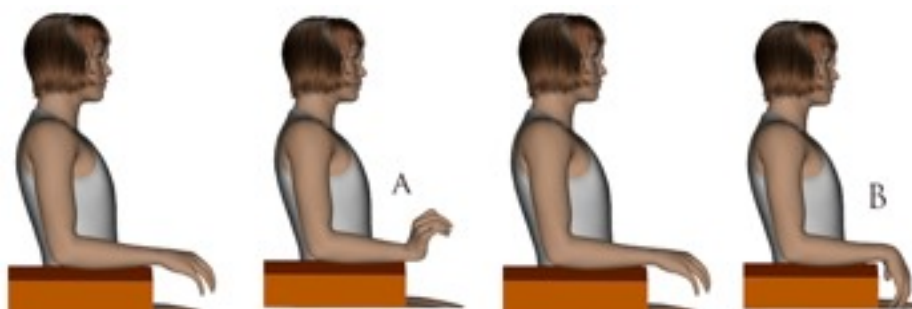


EJERCICIOS DE MUÑECA

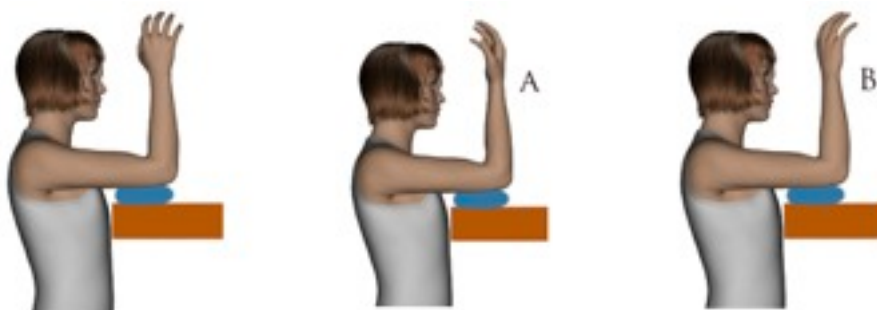
Estos ejercicios están destinados a recuperar la movilidad de la mano y la muñeca tras un periodo de inmovilización o un traumatismo, sea cual sea la causa, y siempre y cuando su médico se lo permita.

Se recomienda realizar 10 repeticiones de cada ejercicio al menos una vez al día, excepto el último, que se recomienda realizarlo varias veces a lo largo del día.

1) Flexoextensión de muñeca: sentado y con el antebrazo apoyado sobre una mesa, dejando la mano fuera, llevar la mano hacia arriba lentamente todo lo que se pueda, mantener la posición 5-10 segundos (A) y volver a la posición inicial. Posteriormente, llevar la mano hacia abajo lentamente, intentando tocar el borde de la mesa, mantener 5-10 segundos y volver a la posición inicial (B).



2) Pronosupinación: Sentado a una mesa, con el brazo apoyado sobre un cojín y el codo doblado, se gira la mano para intentar mirarnos la palma (A), mantener 10 segundos y descansar. Posteriormente se gira en el otro sentido, intentando mirarnos el dorso de la mano (B), mantener 10 segundos y descansar.



3) Extensión muñeca: sentado y con el antebrazo apoyado sobre una mesa, llevar la mano hacia arriba, ayudándonos con la mano sana para conseguir la máxima extensión (flexión dorsal), mantener la posición 5-10 segundos y volver a la posición inicial de reposo.

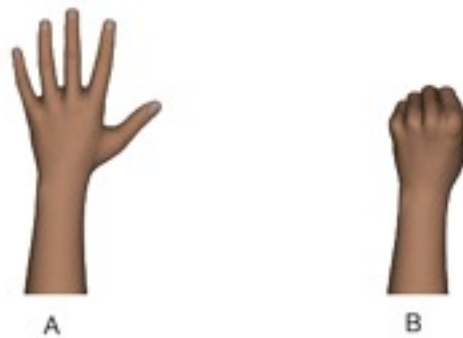


EJERCICIOS DE MUÑECA

4) Extensión máxima de muñeca: se apoya la mano abierta en una mesa e inclinamos el cuerpo hacia delante de manera que consigamos extender al máximo la muñeca, mantener la posición 5-10 segundos y volver a la posición inicial.



5) Movilidad de los dedos: con la mano abierta, separar los dedos en forma de abanico todo lo posible (A), mantener la posición 5-10 segundos y descansar. Luego cerrar todo lo posible la mano, sin incluir el dedo pulgar dentro del puño (B), mantener 5-10 segundos y volver a la posición inicial de reposo.



6) Movilidad dedos 2: Con la punta del dedo pulgar, intentar tocar la yema de cada uno de los otros dedos.

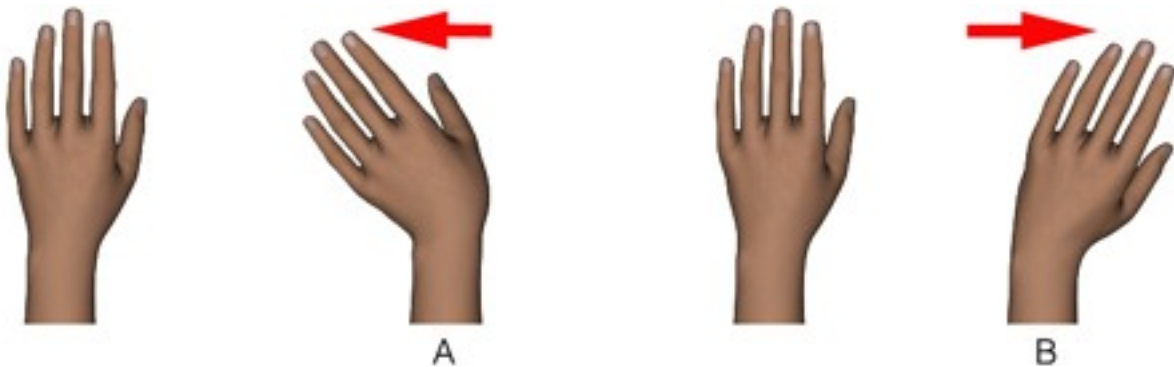


EJERCICIOS DE MUÑECA

7) Oposición del pulgar: Llevar el pulpejo del dedo pulgar a la base de los dedos, comenzando por el índice y terminando por el meñique



8) Movilidad lateral muñeca: Con la mano abierta y dedos extendidos, realizar movimientos con la muñeca dirigiendo la mano primero hacia fuera (A), mantener 5-10 segundos para posteriormente relajar volviendo a la posición de reposo. Continuamos moviendo la mano hacia dentro (B), mantener otros 5-10 segundos y volver a la posición de reposo.



9) Potenciación de la mano: Para conseguir fuerza nuevamente en la mano, debemos cerrar lentamente la misma todo lo que sea posible hasta lograr “hacer puño”. Se puede utilizar una pelota blanda de goma o un globo lleno de harina o arroz, para apretarlo de vez en cuando.

