



Dr. Samuel Sebastián C.
RECUPERANDO EL MOVIMIENTO

MANUAL DE REHABILITACIÓN

EJERCICIOS DE MUÑECA Y MANO

ESTIRAMIENTO MUSCULAR DE MUÑECA

Con el brazo extendido hacia el frente, con la palma dirigida hacia arriba. Doblar la muñeca hacia el piso ayudándose con la otra mano. Mantener los dedos lo más estirados posible. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada muñeca.



Con las manos a la altura del pecho en "posición de rezo". Llevar las manos en dirección al ombligo, manteniéndolas pegadas al cuerpo y sin separar el canto de la mano. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones.



De pie apoyado con las manos sobre una mesa con los brazos estirados. Los dedos viendo hacia delante. Sin separar ninguna parte de las manos, llevar el cuerpo hacia el frente para realizar estiramiento de musculatura de muñeca. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones con ambas manos.



Con el antebrazo y la mano recargada en una superficie plana, realizar un movimiento hacia fuera y ayudarse con la otra mano para lograr mayor movimiento, sostener la posición y relajar. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada lado.



Con el antebrazo y la mano recargada en una superficie plana, realizar un movimiento hacia dentro y ayudarse con la otra mano para lograr mayor movimiento, sostener la posición y relajar. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada lado.



Con el brazo estirado, y la mano con el pulgar viendo hacia arriba. Llevar la mano hacia arriba sin mover el antebrazo y ayudarse con la otra mano para lograr un mayor estiramiento. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones con cada mano.



Con el brazo estirado, y la mano con el pulgar viendo hacia arriba. Llevar la mano hacia abajo sin mover el antebrazo y ayudarse con la otra mano para lograr un mayor estiramiento. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones con cada mano.



Entrelazar los dedos de las manos. Llevar las muñecas primero hacia la izquierda lo más que se pueda, mantener y regresar. Luego llevarlas a la derecha lo más que se pueda, mantener y regresar. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada lado.



Entrelazar los dedos de las manos. Llevar las muñecas dando un giro del centro a la derecha, mantener y regresar al centro. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada lado.

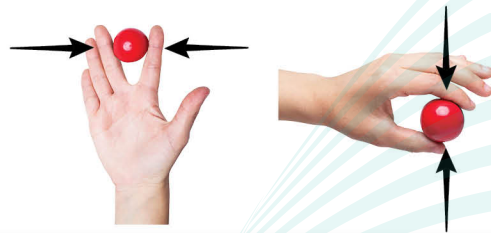


Entrelazar los dedos de las manos. Llevar las muñecas dando un giro del centro a la izquierda, mantener y regresar al centro. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada lado.



FORTALECIMIENTO MUSCULAR DE DEDOS

Utilizando una pelota pequeña de esponja, colocarla entre dos dedos y apretarla fuerte y soltar. Realizarlo entre cada dedo. Luego apretar la pelota con el pulgar y cada uno de los 4 dedos restantes. Realizar _____ series de _____ repeticiones de cada ejercicio y con cada dedo.



Con la mano apoyada en una mesa y la palma hacia abajo, levantar cada dedo lo más que se pueda y regresar. Realizar _____ series de _____ repeticiones con cada dedo.



Mano estirada, dedos juntos y estirados, abrirlos lo más que se pueda y regresar. Realizar _____ series de _____ repeticiones.



FORTALECIMIENTO MUSCULAR DE MUÑECA

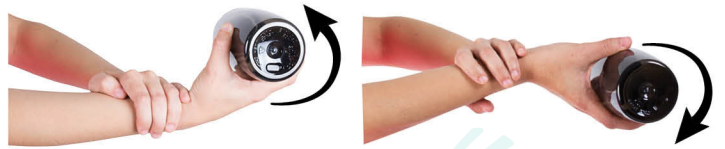
Antebrazo apoyado en una mesa y la mano por fuera de la mesa. Realizar un movimiento de arriba hacia abajo lo más que se pueda. Realizar _____ series de _____ repeticiones en cada dirección.



Con el puño cerrado hacer en un primer movimiento círculos hacia adentro, luego hacia fuera. En un segundo movimiento, hacer movimientos en forma de "8" hacia un lado, luego hacia el otro. Realizar _____ series de _____ repeticiones a cada lado.



Con una pesa o una botella de agua llena. La palma en dirección hacia el piso, llevar la botella hacia arriba. Luego la mano en dirección al techo, llevar la botella hacia arriba. Realizar _____ series de _____ repeticiones en cada dirección.



Con una pelota de esponja. Apretar lo más fuerte que se pueda, mantener 6 segundos y soltar. Realizar _____ series de _____ repeticiones.



Tomar un vaso con la mano. Llevarlo en un primer movimiento hacia abajo varias veces. Posteriormente llevarlo hacia arriba. Realizar _____ series de _____ repeticiones a cada dirección.



ESTIRAMIENTO MUSCULAR DE DEDOS

Realizar 4 movimientos. Primero realizar una "V" entre el pulgar y los demás dedos. Segundo, doblar solamente los dedos haciendo una escuadra. Tercero, hacer los dedos en garra. Cuarto, cerrar el puño. Realizar _____ series de _____ repeticiones siguiendo la secuencia.



Tocar el pulgar con cada dedo, en secuencia siguiente: índice, medio, anular, meñique. Luego meñique, anular, medio, índice para completar una repetición. Realizar _____ series de _____ repeticiones

