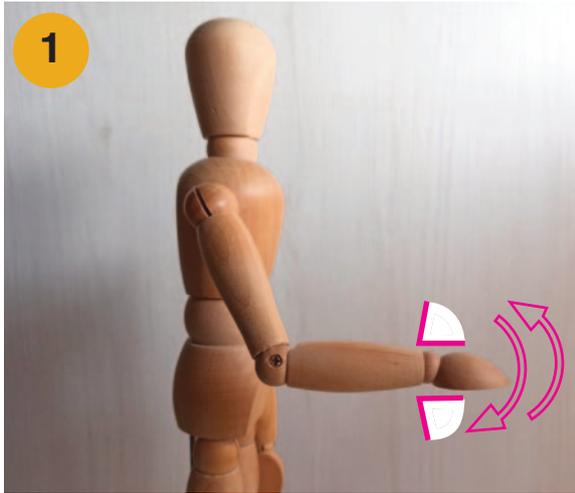


Ejercicios de mano, muñeca y dedos

1. Calentamiento (ANTES)

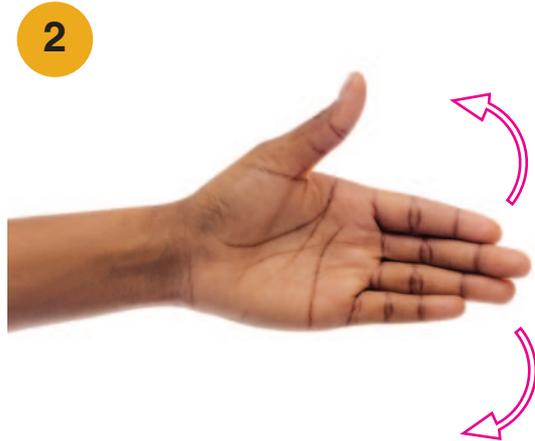
Realizar 15 repeticiones por cada movimiento de manera suave y progresiva.



Flexión y extensión:

Estirar la mano al frente con la palma mirando al suelo.

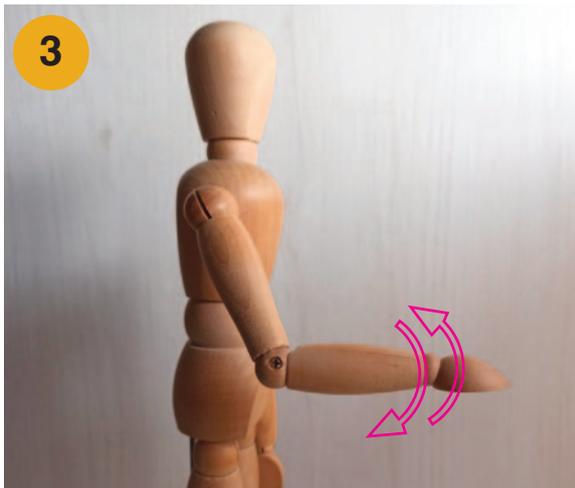
Elevarla hacia arriba y hacia abajo.



Desviación radial y cubital:

Estirar la mano al frente con la palma mirando a un lado.

Mover la mano hacia arriba y abajo.



Estirar el puño al frente.

Realizar giros con las muñecas en sentido a las agujas del reloj y en sentido contrario.



Dedos:

Estirar de uno en uno todos los dedos de manera progresiva.

A continuación, cerrarlos de uno en uno (repetir 5 veces).



Dedos:

5. Sujetar un dedo de la mano y girar suavemente en un sentido y en el contrario (realizar 5 segundos por dedo).
6. Sujetar un dedo de la mano y tirar “suavemente” de él durante 2-3 segundos.

2. Pausas activas (DURANTE)

Dejar DESCANSAR la MANO, MUÑECA y DEDOS durante 5 minutos, evitando realizar movimientos extremos de flexión y extensión de muñeca, así como agarrar objetos con cierto peso.

Bajar los brazos y manos a los lados del cuerpo, sacudiendo las manos durante 15 segundos para eliminar tensión.



3. Estiramientos (DESPUÉS)

Mantener cada postura durante 15 segundos.

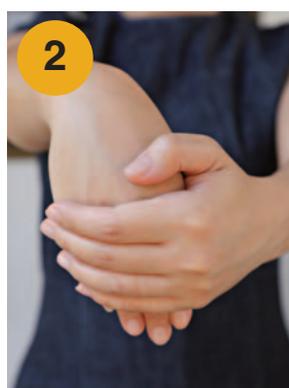
Un estiramiento debe realizarse de manera progresiva, controlada y sin causar dolor.

No deben realizarse estos movimientos sobre una articulación o musculatura dolorida sin consultar al servicio médico.



Estirar las palmas de las manos al frente y levantar los dedos hacia arriba.

Se puede sujetar la punta de los dedos con la mano contraria y tirar levemente de ellos hacia atrás.



Estirar los dorsos de las manos al frente y bajar los dedos hacia abajo.



Separar y estirar los dedos hasta sentir una ligera tensión.

Relajar y volver a estirar.