

Exercicis de mà, canell i dits

1. Escalfament (ABANS)

Fer 15 repeticions per cada moviment de manera suau i progressiva.



Flexió i extensió:

Estirar la mà endavant amb el palmell mirant a terra.

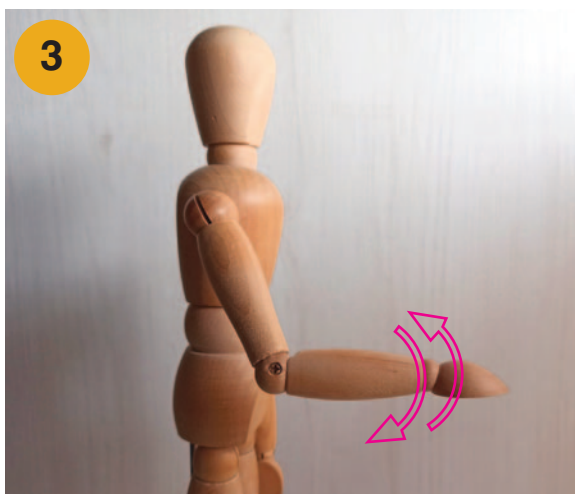
Moure-la amunt i avall.



Desviació radial i cubital:

Estirar la mà endavant amb el palmell mirant a un costat.

Moure la mà amunt i avall.



Estirar el puny endavant.

Fer girs amb els canells en el sentit de les agulles del rellotge i al revés.



Dits:

Estirar d'un en un tots els dits de manera progressiva.

A continuació, tancar-los d'un en un (repetir-ho 5 vegades).



Dits:

5. Subjectar un dit de la mà i fer-lo girar suaument en els dos sentits (5 segons cada dit)
6. Subjectar un dit de la mà i estirar-lo suaument durant 2-3 segons.

2. Pausas actives (DURANT)

Deixar DESCANSAR la MÀ, el CANELL i els DITS durant 5 minuts, evitant fer moviments extrems de flexió i extensió del canell, ni agafar objectes de cert pes.

Abaixar els braços i les mans al costat del cos i sacsejar les mans durant 15 segons per eliminar tensions.

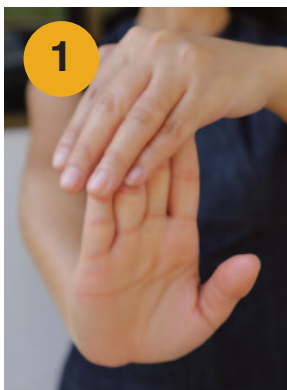


3. Estiraments (DESPRÉS)

Mantenir cada postura durant 15 segons.

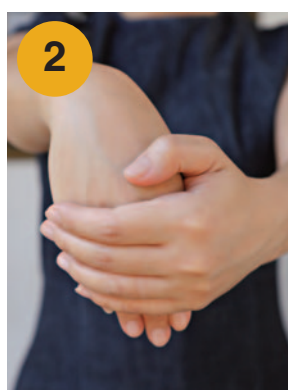
Un estirament s'ha de fer de manera progressiva, controlada i sense que causi dolor.

Aquests moviments no s'han de fer sobre una articulació o musculació adolorida sense consultar-ho al servei mèdic.



Estirar els palmells de les mans endavant i aixecar els dits.

Es pot subjectar la punta dels dits amb la mà oposada i estirar-los lleugerament enrere.



Estirar l'inrevés de les mans endavant i abaixar els dits.



Separar i estirar els dits fins a notar una lleugera tensió.

Deixar-los relaxar i tornar-los a estirar.