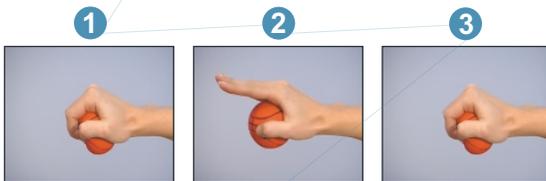




## **EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN PARA DEDOS Y MANOS**

### **NORMAS GENERALES**

- > Recuerde que es muy importante haber realizado un diagnóstico correcto de la patología que se va a tratar con la rehabilitación.
- > Tiene especial importancia adoptar una posición adecuada al realizar un ejercicio.
- > Parta siempre de la posición inicial explicada en cada ejercicio. Se puede ayudar de un espejo para comprobar que lo hace correctamente.
- > Todos los ejercicios deben realizarse suavemente y de forma progresiva.
- > Realice el número de repeticiones que le indique su médico y con la frecuencia indicada. No llegue al agotamiento.
- > En los ejercicios que se utilizan pesos estos han de ser mínimos para intentar ofrecer cierta resistencia al movimiento.



### **PUÑO**

- A) De pie o sentado en una silla.
- B) Cerrar lentamente la mano, todo lo que sea posible "hasta lograr hacer puño". Nos podemos ayudar de una pelota blanda o una esponja por ejemplo.
- C) Se puede realizar con la mano sumergida en agua caliente para conseguir una mayor relajación muscular.



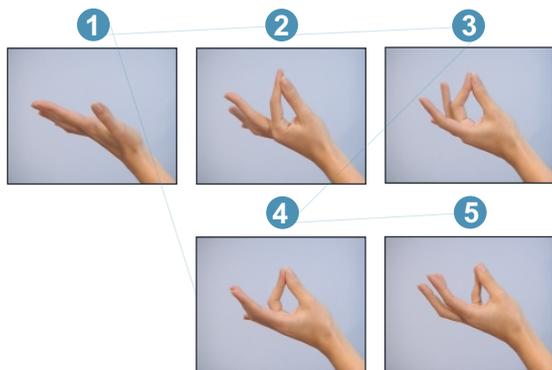
### **EXTENSIÓN DE LOS DEDOS**

- A) Se aconseja realizar el ejercicio de pie.
- B) Abrir la mano y extender los dedos al máximo. Nos podemos ayudar si fuese necesario apretando la palma de la mano contra el plano de una mesa.



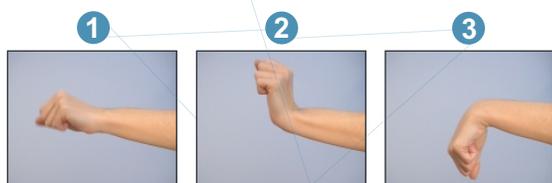
### **SEPARACIÓN DE LOS DEDOS**

- A) De pie o sentado en una silla.
- B) Con la mano abierta intentar separar los dedos (en forma de abanico), hasta el punto máximo.



### **OPOSICIÓN**

- A) De pie o sentado en una silla.
- B) Con la yema de cada dedo intentar contactar por separado con la yema o pulpejo del dedo pulgar.



### **FLEXO-EXTENSIÓN DE LA MUÑECA**

- A) De pie o sentado en una silla.
- B) Mano cerrada (haciendo puño), abierta o casi cerrada.
- C) Realizar lentamente movimientos de flexión y extensión de la muñeca alternativamente.



### **LATERALIZACIÓN DE LA MUÑECA**

- A) De pie o sentado en una silla.
- B) Mano abierta y dedos extendidos.
- C) Realizar movimientos laterales con la muñeca, dirigiendo la mano hacia fuera y hacia dentro del cuerpo alternativamente.



### **GIRO DE MUÑECA**

- A) De pie o sentado en una silla.
- B) Mano semicerrada.
- C) Hacer movimiento de rotación alrededor de la muñeca como si intentáramos abrir y cerrar una puerta (en caso de padecer osteoporosis, consulte a su médico).