

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).

