



PLAN DE EJERCICIOS REHABILITACIÓN DE DEDOS

PROGRAMA DE REEDUCACIÓN Y MOVIMIENTO



BENEFICIOS DE LOS EJERCICIOS:

- Un plan de rehabilitación para los dedos no solo facilita la recuperación física, sino que también promueve un bienestar general, permitiendo a los pacientes retomar sus actividades cotidianas con mayor confianza y funcionalidad.
- Los ejercicios de rango de movimiento ayudan a restaurar la flexibilidad y la movilidad en las articulaciones de los dedos.
- Se incluyen ejercicios específicos para fortalecer los músculos de los dedos y la mano, lo que mejora la función y la estabilidad.



EJERCICIO DE FUERZA

EJERCICIO PINZA DE DEDOS

Coger una pinza de ropa con el pulgar y cada uno de los dedos turnándolos. La idea es intentar abrir la pinza. Es natural que las primeras veces no se consiga abrir bien debido al dolor. Pero es importante recordar que la normalidad es no sentir dolor por esto mismo los ejercicios a realizar serán progresivos.

Realizar el ejercicio 3 series de 8 repeticiones



EJERCICIO DE FUERZA

ESTIRAMIENTO CON EXTENSIÓN DE LOS DEDOS

Colocamos una banda para el pelo o un caucho de manera que este abrace el pulgar e ir turnando cada uno de los dedos que vamos a trabajar. Si sentimos que el caucho esta muy débil la resistencia, se le puede dar una doble vuelta al caucho para ejercer mas resistencia. El ejercicio consiste en separar el pulgar del dedo, como alargando y acortando el caucho que se esta trabajando

Realizar el ejercicio 3 series de 8 repeticiones



FORTALECIMIENTO CON BANDA EN DEDOS

Colocamos la banda de manera de que se abracen los dedos a trabajar de lado a lado, con una doble vuelta para ejercer mayor resistencia. El ejercicio consiste en intentar separar los dedos venciendo la resistencia que el caucho ejerce.

Realizar el ejercicio 2 series de 8 repeticiones



EJERCICIO DE FUERZA

PINZA DE FUERZA EN DEDOS

Colocar el índice y el pulgar sujetando cada uno de los dedos a trabajar de manera secuencial. Y vamos a ejercer con el dedo que se esta sujetando fuerza hacia arriba y mantener y luego hacia abajo y mantener.

Realizar este ejercicio en 2 series de 5 repeticiones cada una.



EJERCICIO DE MOVILIDAD

MOVILIDAD DE DEDOS

Vamos a tomar con una mano la otra y tomaremos dedo por dedo. Una vez que ya tengamos el dedo sujeto lo vamos a llevar a flexión tratando de aumentar ese rango de movimiento según la tolerancia dolorosa y la restricción de la articulación.

Realizar este ejercicio en 2 series de 5 repeticiones cada una.