



PLAN DE EJERCICIOS REHABILITACIÓN DE MANO

PROGRAMA DE MOVILIDAD

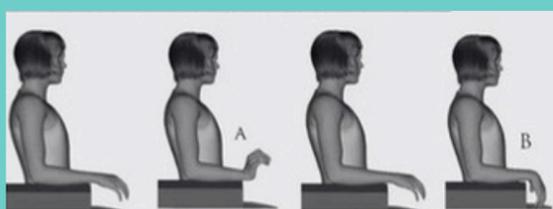


BENEFICIOS DE LOS EJERCICIOS:

- Puede ayudar a aliviar la rigidez y el dolor, especialmente en personas que pasan mucho tiempo realizando actividades repetitivas.
- Mantener una buena movilidad en las manos es fundamental para realizar actividades cotidianas, desde abrir frascos hasta escribir o cocinar.



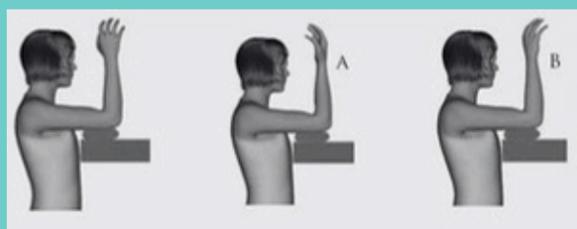
FLEXO EXTENSION DE LA MANO



Ejercicio de flexibilidad

Sentado con el antebrazo apoyado sobre una mesa, y dejando la mano fuera, llevar la mano hacia arriba lentamente todo lo que se pueda, mantener la posición 5-10 segundos (A) y volver a la posición inicial. Posteriormente, llevar la mano hacia abajo lentamente, intentando tocar el borde de la mesa, mantener 5-10 segundos y volver a la posición inicial (B).

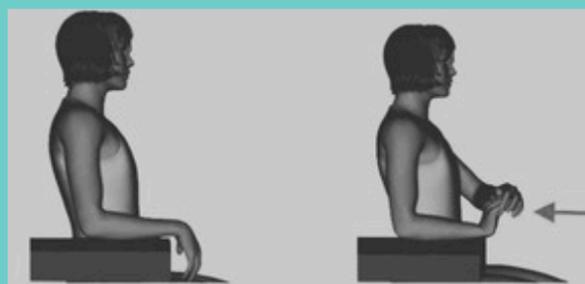
PRONOSUPINACION



Ejercicio de flexibilidad

Sentado a una mesa, con el brazo apoyado sobre un cojín y el codo doblado, se gira la mano para intentar mirarnos la palma (A), mantener 10 segundos y descansar. Posteriormente se gira en el otro sentido, intentando mirarnos el dorso de la mano (B), mantener 10 segundos y descansar

EXTENSION DE MUÑECA



Ejercicio de flexibilidad

Sentado y con el antebrazo apoyado sobre una mesa, llevar la mano hacia arriba, ayudándonos con la mano sana para conseguir la máxima extensión (flexión dorsal), mantener la posición 5-10 segundos y volver a la posición inicial de reposo.

EXTENSION MAXIMA DE MUÑECA

Ejercicio de flexibilidad



Se apoya la mano abierta en una mesa e inclinamos el cuerpo hacia delante de manera que consigamos extender al máximo la muñeca, mantener la posición 5-10 segundos y volver a la posición inicial.

MOVILIDAD DE LOS DEDOS



Ejercicio de movilidad

Con la mano abierta, separar los dedos en forma de abanico todo lo posible (A), mantener la posición 5-10 segundos y descansar. Luego cerrar todo lo posible la mano, sin incluir el dedo pulgar dentro del puño (B), mantener 5-10 segundos y volver a la posición inicial de reposo



PLAN DE EJERCICIOS REHABILITACIÓN DE MANO

PROGRAMA DE MOVILIDAD



BENEFICIOS DE LOS EJERCICIOS:



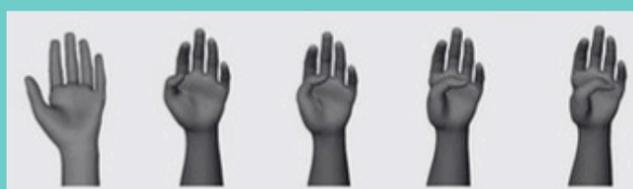
- Mantiene y aumenta la flexibilidad de los músculos y tendones de la mano, lo que permite un mejor rango de movimiento.
- Los estiramientos pueden reducir la tensión acumulada en los músculos y articulaciones, lo que ayuda a prevenir el dolor
- Estirar estimula la circulación sanguínea, lo que puede ayudar a mantener los tejidos sanos y promover la recuperación.



Ejercicio de movilidad

MOVILIDAD DE LOS DEDOS

Con la punta del dedo pulgar, intentar tocar la yema de cada uno de los otros dedos.



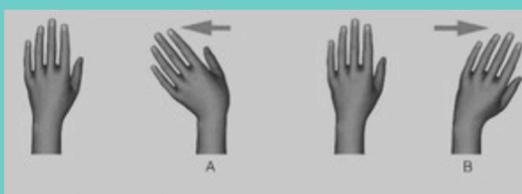
Ejercicio de movilidad

OPOSICION DEL PULGAR

Llevar el pulpejo del dedo pulgar a la base de cada uno de los dedos, comenzando por el índice y terminando por el meñique.

Realizar 2 series de 5 repeticiones

MOVILIDAD LATERAL DE LA MUÑECA



Ejercicio de movilidad

Con la mano abierta y dedos extendidos, realizar movimientos con la muñeca dirigiendo la mano primero hacia fuera (A), mantener 5-10 segundos para posteriormente relajar volviendo a la posición de reposo. Continuamos moviendo la mano hacia dentro (B), mantener otros 5- 10 segundos y volver a la posición de reposo.



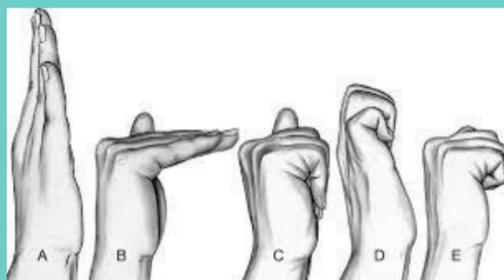
Ejercicio de movilidad

MOVILIDAD ACTIVA DE MUÑECA

Poner las manos en posición de rezar y mover a lado y lado las muñecas haciendo leve resistencia la una con la otra.

Realizar 2 series de 5 repeticiones

Ejercicio de movilidad



Realizar 2 series de 5 repeticiones

MOVILIDAD ACTIVA DE MUÑECA

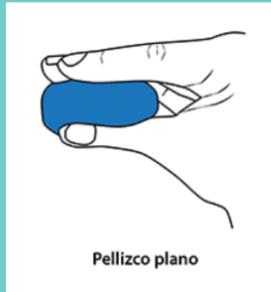
Extender la mano como se muestra en la figura (A) y luego ir doblando la mano primero doblando los nudillos, luego los dedos, hasta que los dedos queden completamente recogidos.



PLAN DE EJERCICIOS REHABILITACIÓN DE MANO

PROGRAMA DE ESTIRAMIENTO

Ejercicio de fuerza



Realizar el ejercicio en 3 series de 7 repeticiones cada una.

POTENCIALIZACION DE LA MANO

Para conseguir fuerza nuevamente en la mano, debemos cerrar lentamente la misma todo lo que sea posible hasta lograr "hacer una pinza con la mano". Se puede utilizar una pelota blanda de goma o un globo lleno de harina o arroz, para apretarlo de vez en cuando.

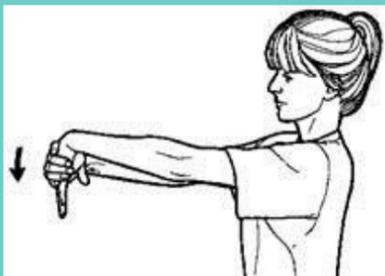
AGARRES Y FUERZA



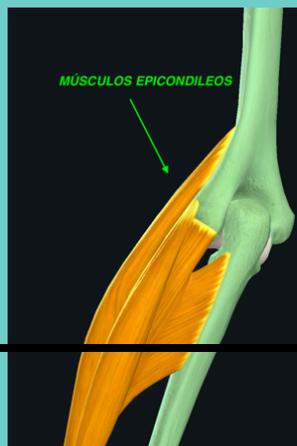
Ejercicio de fuerza

Tomar una pelota de goma o las que son antiestrés en una mano y apretar fuerte por 10 segundos y luego soltar y relajar.

Realizar el ejercicio en 3 series de 7 repeticiones cada una.



Ejercicio de flexibilidad

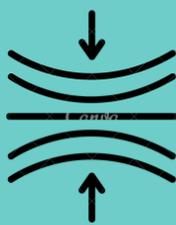


ESTIRAMIENTO EPICONDILEOS

Empujar con la mano contralateral para aumentar al máximo la flexión hasta de tirantez o tensión. Mantener posición 30 segundos.

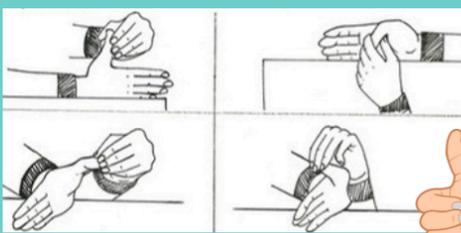


Ejercicio de flexibilidad



ESTIRAMIENTO EPITROClea

Comience con las palmas juntas frente al pecho, justo debajo del mentón. Lentamente baje las manos hacia la línea de la cintura, manteniendo las manos cerca del estómago y las palmas juntas hasta que sienta un estiramiento. Mantener por 30 segundos.



Ejercicio de flexibilidad



ESTIRAMIENTO DEDO PULGAR

Con el antebrazo apoyado y la palma de la mano mirando hacia adentro teniendo el dedo pulgar hacia arriba lo agarramos tirando en las cuatro direcciones aguantando la tensión. 10 segundos 3 veces



Ejercicio de flexibilidad

ESTIRAMIENTO DE ANTEBRAZO

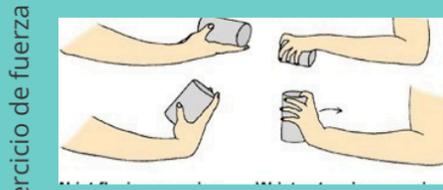
En la posición de 4 apoyos colocar las plantas de las manos sobre el suelo con el antebrazo hacia adelante ejerciendo un poco de presión hacia abajo. Mantener el estiramiento por 10 segundos o hasta que sea tolerable. Repetir 5 veces



PLAN DE EJERCICIOS REHABILITACIÓN DE MANO

PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO

FORTALECIMIENTO DE MANO CON PESO



Ejercicio de fuerza

Realizar 3 series de 8 repeticiones cada una

Con un objeto del pesado con el que se sienta cómodo, apoyado el antebrazo realizaremos 10 flexiones de muñeca repita 3 veces, luego apoyado el antebrazo realizaremos 10 extensiones de muñeca repita 3 veces lento y controlado.



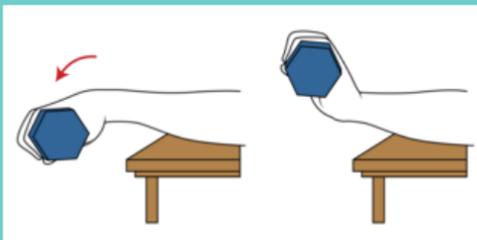
Ejercicio de fuerza



FORTALECIMIENTO PARA PRONOSUPINADORES

Con peso en la mano (1-2 Kg) en posición de rezo teniendo peso en manos llevar mano hacia adentro y afuera con palmas juntas.

Realizar 3 series de 8 repeticiones cada una

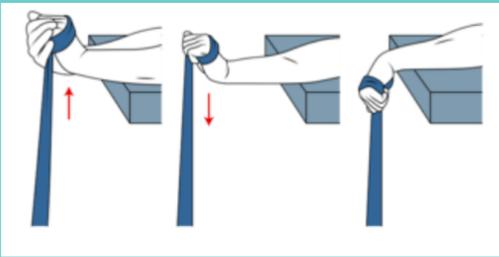


Ejercicio de fuerza

Realizar 3 series de 8 repeticiones cada una

FORTALECIMIENTO MUSCULAR CON PESA PARA EXTENSORES.

Colocar la mano por fuera de la mesa, antebrazo apoyado y la palma de la mano mirando hacia el suelo. Sujete la pesa y llévala hacia arriba rápidamente y luego volver a la posición lentamente.

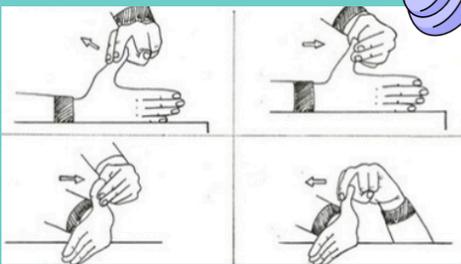


Ejercicio de fuerza

Realizar 3 series de 8 repeticiones cada una

FORTALECIMIENTO MUSCULAR CON PESA PARA FLEXORES.

Coloca la mano por fuera de la mesa, antebrazo apoyado y la palma de la mano quede mirando hacia el techo. Sujete la pesa y llevála hacia arriba rápidamente y vuelva a la posición lentamente.



Ejercicio de fuerza

Realizar 3 series de 8 repeticiones cada una

FORTALECIMIENTO DEL PULGAR

Con el antebrazo apoyado sobre una superficie plana y la palma de la mano teniendo el dedo pulgar hacia arriba lo agarramos con dedo II y III de la otra mano ejercemos resistencia y con el pulgar tratamos de vencerla. Mantenemos la resistencia por 10 segundos.

