



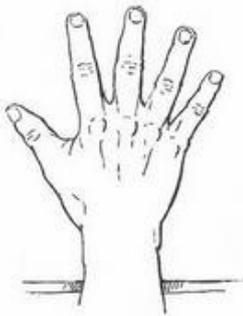
EJERCICIOS PARA MUÑECA-MANO

Hacer puño

Abrir y cerrar todo lo posible cada mano, sin incluir el dedo pulgar dentro del puño.

Series: 3

Repeticiones: 10

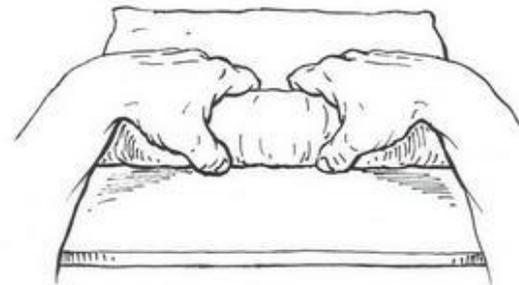
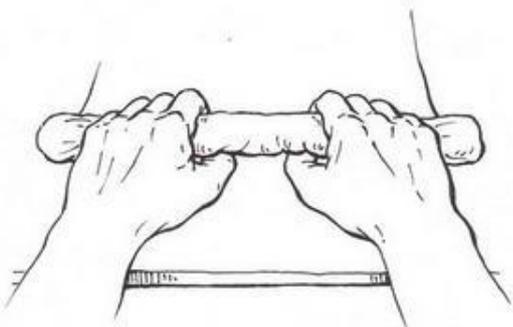


Enrollar una toalla

Enrollarla utilizando todos los dedos de ambas manos sin hiperextender el pulgar.

Series: 1

Repeticiones: 5

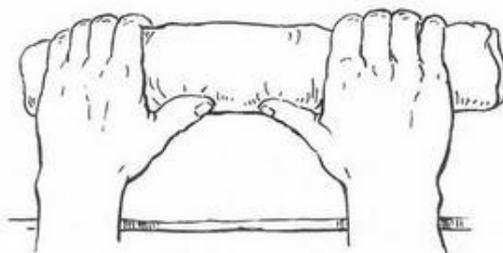
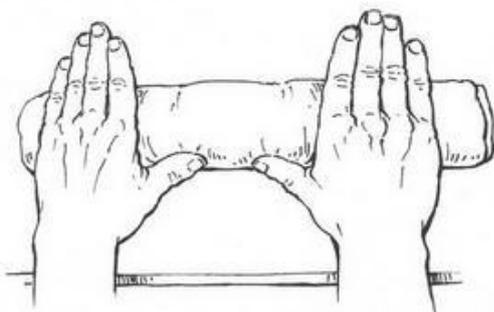


Flexión-extensión de dedos sobre una toalla

Manteniendo los pulgares separados del resto de los dedos, y dirigidos uno hacia otro, extender y flexionar los demás dedos, sin hacer excesiva fuerza sobre la toalla. Mantener 2-3 segundos.

Series: 3

Repeticiones: 10



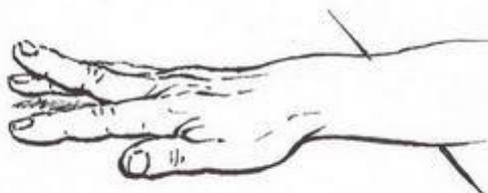


Extensión individual de cada dedo

Despegar individualmente cada dedo del plano de la mesa.

Series: 2

Repeticiones: 10

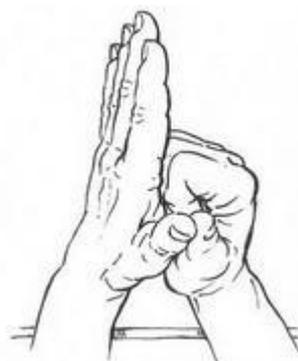


Flexión-extensión de dedos palmas juntas

Manteniendo los pulgares separados del resto de los dedos flexionar por completo los demás dedos de una mano y volver a extenderlos sobre la otra. Mantener 2-3 segundos. Repetir con la otra mano.

Series: 3

Repeticiones: 10

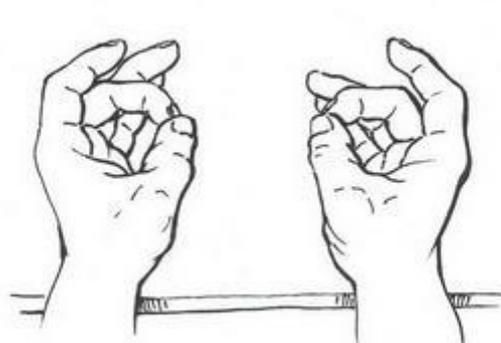
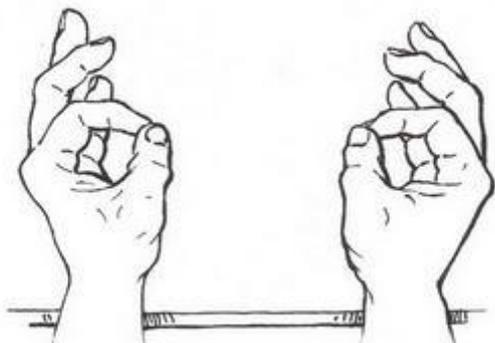


Hacer la letra O

Acercar la punta del dedo pulgar a la punta del índice y del corazón haciendo con cada uno de ellos la forma de la letra O. Mantener 2-3 segundos.

Series: 3

Repeticiones: 10



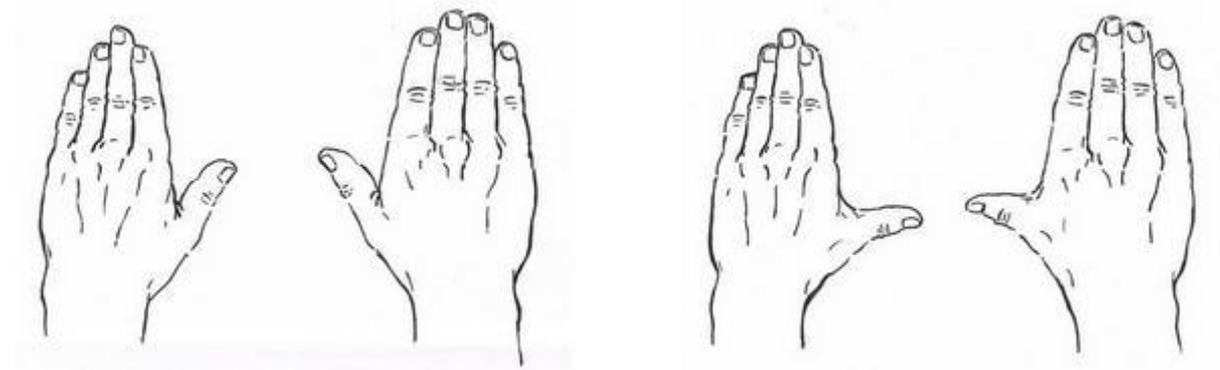


Separación del pulgar

Separar el pulgar del segundo dedo hasta formar entre ambos un ángulo de 90°, manteniéndolo 2-3 segundos y luego, acercarlo hasta que el ángulo sea 45°.

Series: 3

Repeticiones: 10

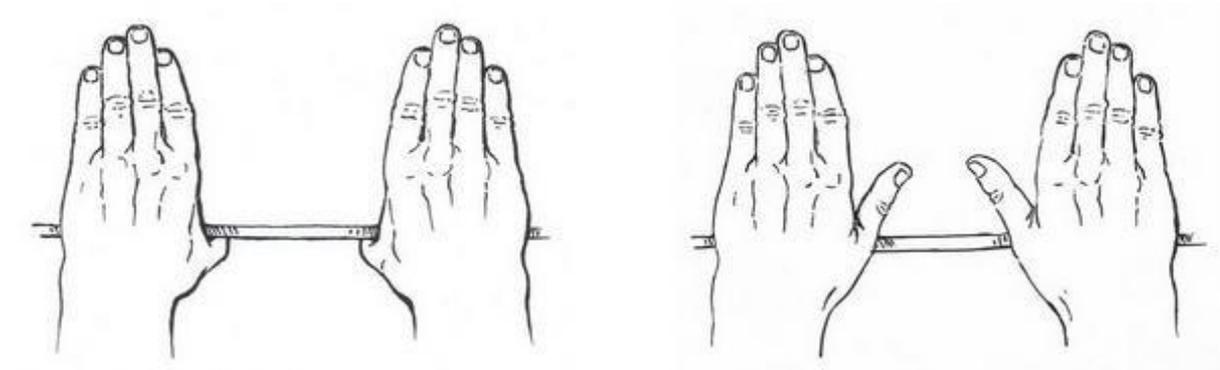


Elevación del pulgar sobre una mesa

Levantar el pulgar por encima de la mesa hasta juntarlo con los demás dedos. Mantener 2-3 segundos.

Series: 3

Repeticiones: 10

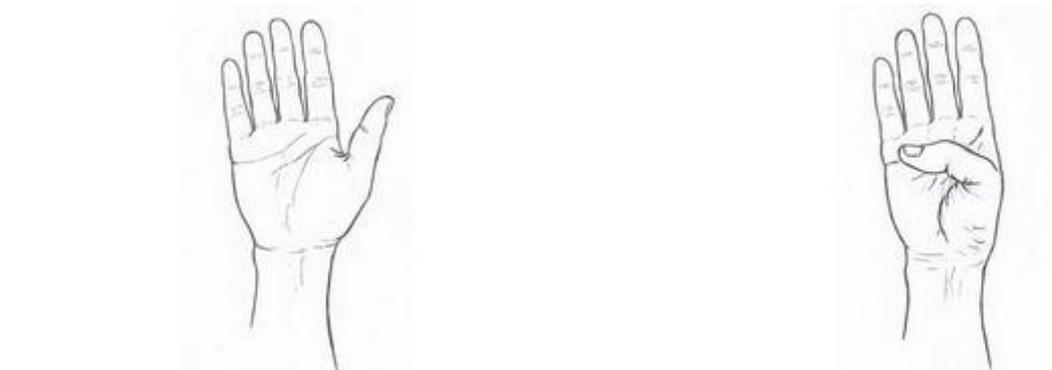


Oposición del pulgar

Llevar el pulpejo del dedo pulgar a la base del meñique.

Series: 3

Repeticiones: 10



Flexión palmar con banda elástica

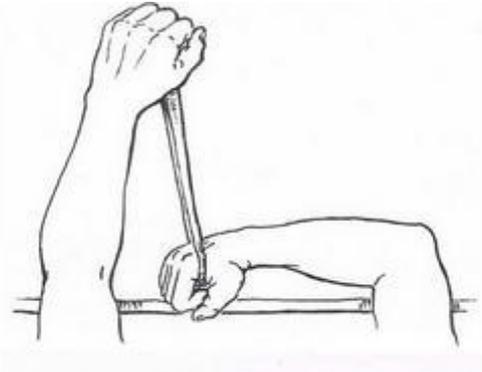
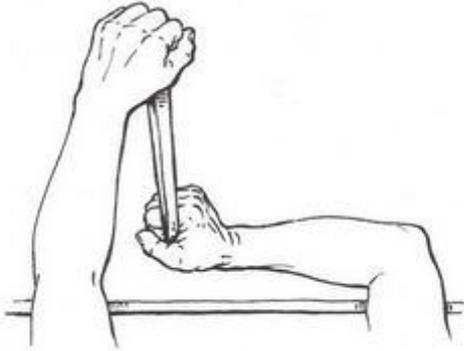
Más información en <http://www.sermef.es>



Llevar la parte anterior de la mano hacia el antebrazo mientras se tensa la banda elástica.

Series: 3

Repeticiones: 10

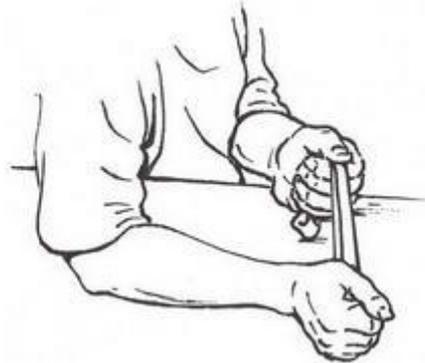
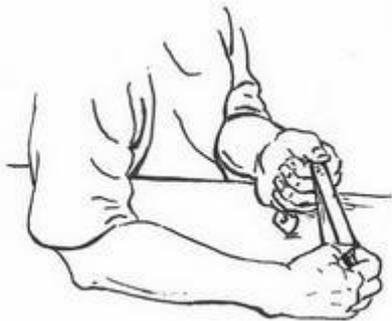


Flexión dorsal con banda elástica

Llevar la parte posterior de la mano hacia el antebrazo mientras se tensa la banda elástica.

Series: 3

Repeticiones: 10

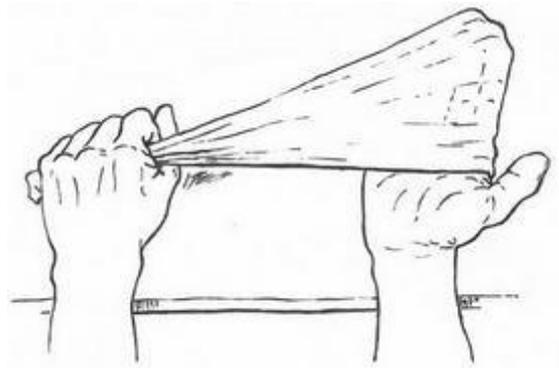
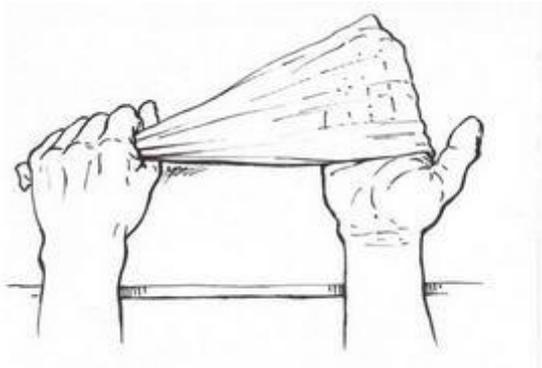


Desviación radial con banda elástica

Desplazar la muñeca venciendo la resistencia de la banda sin flexionar los dedos.

Series: 1

Repeticiones: 10



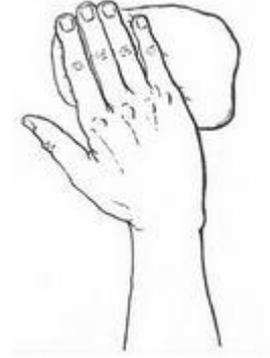


Desviación radial con plastilina

Desplazar la muñeca y los dedos venciendo la resistencia de la plastilina.

Series: 3

Repeticiones: 10

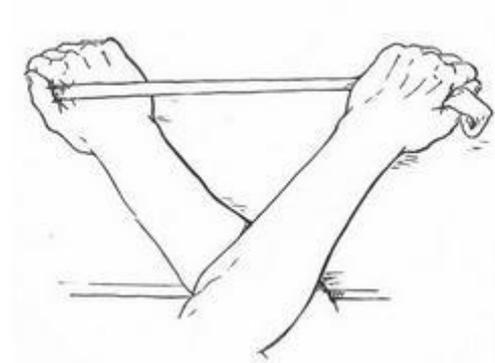


Pronación con banda elástica

Girar la mano hasta apoyar la parte anterior sobre la mesa mientras se tensa la banda elástica.

Series: 3

Repeticiones: 10

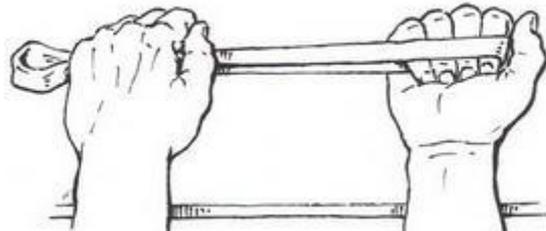
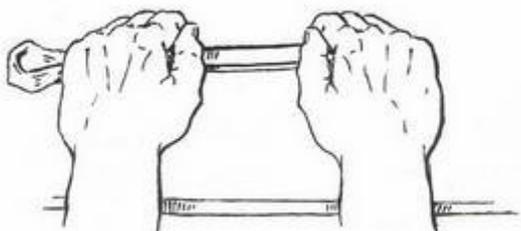


Supinación con banda elástica

Girar la mano hasta apoyar el dorso sobre la mesa mientras se tensa la banda elástica.

Series: 3

Repeticiones: 10



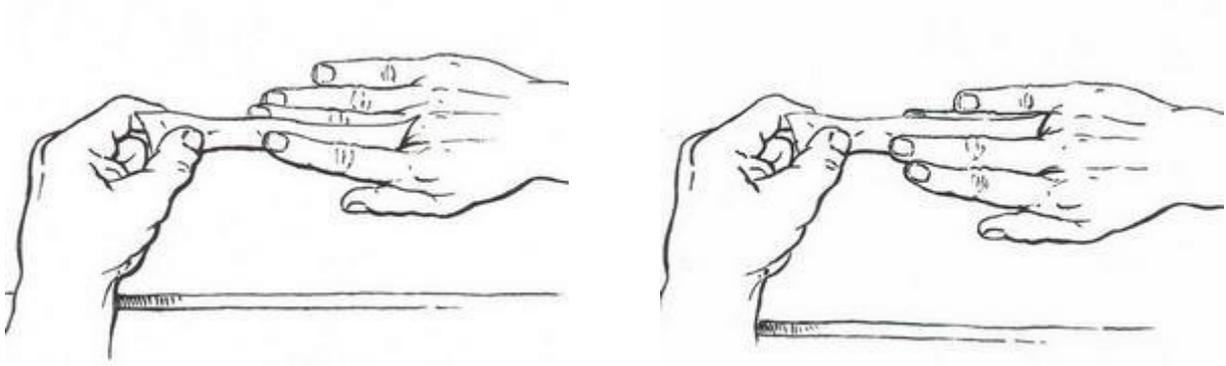


Sujetar un papel entre los dedos

Impedir que el papel se mueva al tirar de él con la otra mano.

Series: 3

Repeticiones: 10



Abducción-aducción de dedos con plastilina.

Separar y juntar los dedos venciendo la resistencia de la plastilina

Series: 3

Repeticiones: 10



Más información en <http://www.sermef.es>

HI-REHABILITACIÓN-09