

EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN DE MUÑECA Y DEDOS (i)

Estos ejercicios tiene como **objetivo** movilizar los dedos y las muñecas fortaleciendo la musculatura del antebrazo.

Recomendación: Realiza los ejercicios simultáneamente en ambas manos. Ponte cómodo para que la ropa no te impida hacer bien los movimientos.

SENTADO APOYANDO LOS ANTEBRAZOS SOBRE UNA MESA QUE ESTÉ A LA ALTURA DE TUS CODOS

Empieza el ejercicio 1 a 3 desde la posición de partida: Antebrazos y manos sobre una mesa.



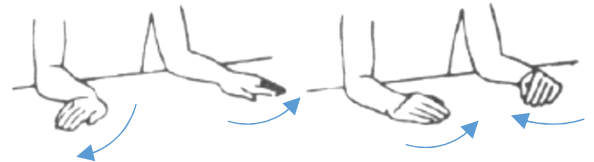
EJERCICIO 1:

Levantar las manos sin mover los antebrazos.



EJERCICIO 2:

Desplazar las manos lateralmente sin mover los antebrazos. Repetir el ejercicio levantando las manos de la mesa y describiendo un semicírculo.



EJERCICIO 3:

Separar todos los dedos entre sí.



Empieza el ejercicio 4 desde la posición de partida:

Antebrazos y borde externo de las manos apoyados sobre una mesa.



EJERCICIO 4:

Extender los dedos y flexionarlos cerrando el puño.



Empieza el ejercicio 5 desde la posición de partida:

Codos apoyados sobre una mesa, manos abiertas y dedos extendidos.



EJERCICIO 5:

Llevar la punta del pulgar a tocar la del índice. Extender los dedos e ir tocando el pulgar con el resto de los dedos.



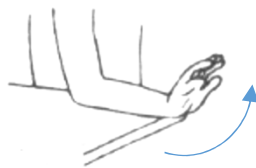
EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN DE MUÑECA Y DEDOS (ii)

Empieza el ejercicio 6 a 8 desde la posición de partida:

Sentado con la mano que sobrepase el borde de la mesa.



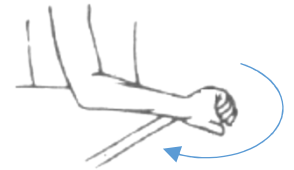
EJERCICIO 6:
Realizar flexión y extensión de la mano.



EJERCICIO 7:
Describir un círculo con la mano en ambas direcciones.



EJERCICIO 8:
Realizar una rotación con el antebrazo, primero llevar la palma hacia arriba y después hacia abajo.



Empieza el ejercicio 9 desde la posición de partida:

Sentado con las manos apoyadas una contra otra.



EJERCICIO 9:
Sin despegar las manos, dirigir las hacia el suelo y luego hacia el pecho.



Empieza el ejercicio 10 desde la posición de partida:
Manos juntas contra el pecho.



EJERCICIO 10:
Rotar los antebrazos para que los dorsos de las manos miren al pecho. Extender los brazos hacia delante y volver a la posición de partida en sentido inverso.



Empieza el ejercicio 11 desde la posición de partida:

De pie, manos apoyadas en una mesa y giradas hacia dentro.



EJERCICIO 11:
Flexión de brazos hasta que el pecho toque la mesa y después extensión.



EJERCICIO 12:

Abrir y cerrar un grifo, una ventana, girar una llave en una cerradura, abotonar y desabotonar una camisa, anudar un lazo, accionar un interruptor, abrir y cerrar una puerta, enroscar y desenroscar una tapa, coger cerillas o agujas, escribir.

