

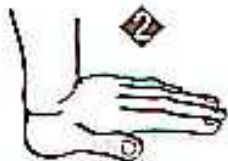
## MOVIMIENTOS DE DEDOS Y MANOS

Cerrar lentamente la mano, todo lo que sea posible, "hasta lograr hacer puño".



Para ayudar a lograrlo, es aconsejable sujetar y apretar con la palma de la mano una pelotita blanda de las de goma o de caucho, o aún mejor una esponja de las de espuma para oponer cierta resistencia al ejercicio y así fortalecer la musculatura de la mano. En caso de que la realización de este ejercicio resulte difícil o imposible, puede ayudarse con la mano sana. En ocasiones y para lograr aumentar la relajación y flexibilidad de los dedos, es aconsejable realizar estos ejercicios en un recipiente con agua caliente. Este ejercicio se repetirá varias veces durante el día, cuantas más mejor, y progresivamente (15 a 20 veces por sesión), procurando evitar que resulte doloroso, si bien en ocasiones pueden aparecer discretas molestias que no son motivo para la supresión. En ocasiones es aconsejable tomar antes o después de los ejercicios, algún antiálgico-decontracturante que su médico le aconsejará y prescribirá.

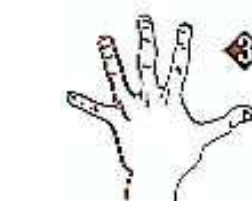
Repetir  veces. Durante  seg/min.



Abrir la mano y extender los dedos al máximo, ayudándose si fuera preciso con la otra mano o aplicando y apretando la palma de la mano.

EVITAR ESTE EJERCICIO EN CASO DE PERSONAS DE MUCHA EDAD (SOBRE TODO MUJERES) Y SI EXISTE OSTEOPOROSIS IMPORTANTE.

Repetir  veces. Durante  seg/min.



Con la mano abierta separar los dedos en forma de abanico, lo máximo posible.

Repetir  veces. Durante  seg/min.



Con el pulpejo de cada (yema de los dedos) intentar contactar por separado con el pulpejo del dedo pulgar.

Repetir  veces. Durante  seg/min.

Movimientos de las muñecas. Con la mano cerrada (haciendo puño) abierta o semicerrada realizar movimientos con la muñeca hacia arriba y hacia abajo alternativamente (15 a 20 veces, varias veces al día).



Con la mano abierta y dedos extendidos, realizar movimientos con la muñeca que obliguen a dirigir la mano hacia fuera y hacia dentro del cuerpo alternativamente lo máximo que sea posible.

(15 a 20 veces, varias veces al día)  
Repetir  veces. Durante  seg/min.



Con la mano semicerrada hacer movimiento de rotación alrededor de la muñeca como si se tratara de abrir o cerrar con la llave una cerradura de las antiguas. (Este ejercicio resulta práctico para los movimientos de rotación de la muñeca). EVITAR ESTE EJERCICIO EN CASO DE PERSONAS DE MUCHA EDAD (SOBRE TODO MUJERES) Y SI EXISTE OSTEOPOROSIS IMPORTANTE.

Repetir  veces. Durante  seg/min.

## MOVIMIENTOS DE CODOS Y ANTEBRAZOS

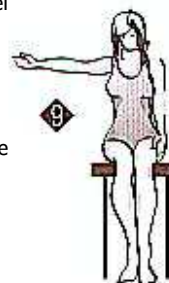


En posición de pie o sentado en una silla, o taburete, extender el codo de forma que el miembro superior quede colgando a lo largo del cuerpo.

Repetir  veces.  
Durante  seg/min.

Elevar lentamente el miembro superior hasta la posición horizontal, con el codo en extensión y, seguidamente, flexionar lentamente el codo y al mismo tiempo elevar el miembro superior hasta tocar el hombro con la punta de los dedos.

Repetir  veces. Durante  seg/min.

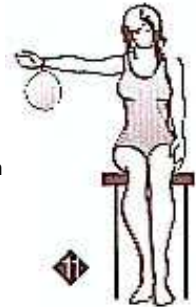


Del movimiento anterior volver a extender el codo hasta la posición horizontal (codo recto) para finalmente volver el brazo a la posición inicial.

Repetir  veces. Durante  seg/min.

Cuando los ejercicios de rehabilitación del codo se realicen con facilidad o en ocasiones para conseguir una completa extensión del mismo, puede ayudarse con un saquito de arena que se atará a la muñeca o mediante unas pesas o una plancha de las usadas para planchar que se sujetarán a la mano.

Repetir  veces. Durante  seg/min.



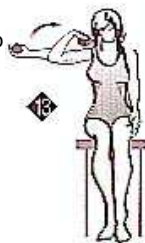
Musculación de antebrazo (estabilidad de codos o muñecas). Con un palo de 0,5 m y atando una cuerda de 1 m. En el centro con un peso de 0,5 a 2 Kg. en su extremo.



Enrollar y desenrollar sucesivamente, de 5 a 15 veces cada sesión, 3 veces al día (aumento progresivo).

Repetir  veces. Durante  seg/min.

Peso en la mano, para ir extendiendo progresivamente el codo (siempre relajando completamente el músculo flexor codo-biceps).



Repetir  veces. Durante  seg/min.