

EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN MUÑECA Y DEDOS

OBJETIVO: Movilizar la muñeca y los dedos, estirar y fortalecer la musculatura del antebrazo.

EJECUCIÓN: Los ejercicios se ejecutan simultáneamente con ambas manos, cuidando que los movimientos no se vean dificultados por la ropa.

EJERCICIOS: A. SENTADO, LOS ANTEBRAZOS Y LAS MANOS SOBRE UNA MESA

Ejercicio

1



Los antebrazos y las manos sobre una mesa.
Levantar las manos, sin mover los antebrazos.

Posición de partida
Ejecución

Ejercicio

2



Los antebrazos y las manos sobre una mesa.
Sin mover los antebrazos, desplazar las manos lateralmente. Para aumentar la dificultad, ejecutar el mismo ejercicio levantando las manos de la mesa (hacer un círculo en el aire)

Posición de partida
Ejecución

Ejercicio

3



Sentado, con la mano que sobrepase el borde de la mesa.
Efectuar una flexión y después una extensión de la mano.
(A continuación coger un peso ---máximo de 2 kg--- en cada mano.)

Posición de partida
Ejecución

B. BOCA ARRIBA

Ejercicio 4

Posición de partida
Ejecución



Sentado, con la mano que sobrepasa el borde de la mesa.
Dibuje en el aire un círculo con la mano, en ambas direcciones.
(A continuación coger un peso ---máximo 2 kg--- con cada mano.)

Ejercicio 5

Posición de partida
Ejecución



Sentado, con la mano que sobrepasa el borde de la mesa.
Efectuar una rotación con el antebrazo (dirigir la palma hacia arriba). Después una rotación en sentido inverso (palma hacia el suelo).
(A continuación en el mismo ejercicio, pero con un peso en la mano, preferentemente una botella vacía.)

Ejercicio 6

Posición de partida
Ejecución



Las manos y los antebrazos apoyados sobre una mesa
Separar los dedos y el pulgar.



CIRUGÍA COLUMNA

www.cirugiacolumna.com.mx

Dr. Gervith Reyes Soto
Neurocirujano
Cirugía de Columna Mínimamente Invasiva
Neuro-oncología

e-mail: gervith_rs@hotmail.com
www.cirugiacolumna.com.mx
Urgencias: 55.22.40.04.81

Ejercicio 7

Posición de partida
Ejecución



Los antebrazos y el lado externo de las manos apoyados sobre una mesa
Efectuar una flexión; extensión de los dedos (cerrar el puño.)

Ejercicio 8

Posición de partida
Ejecución



Los codos apoyados sobre una mesa, las manos abiertas, los dedos extendidos.
Unir el extremo del pulgar con el del índice, extender los dedos. Lo mismo, con cada uno de los dedos.

Ejercicio 9

Posición de partida
Ejecución



Las manos apoyadas una contra la otra.
Sin despegar las manos, dirigir los dedos hacia el suelo, después hacia el pecho.

Ejercicio 10



Posición de partida
Ejecución

Las manos juntas sobre el pecho.
Efectuar una rotación con los antebrazos, de modo que los dorsos de las manos señalen hacia el pecho; extender los brazos hacia adelante, después volver a la posición de partida, efectuando los mismos movimientos en sentido inverso.

Ejercicio 11



Posición de partida
Ejecución

De pie, las manos giradas hacia adentro y apoyándose en una mesa.
Efectuar una flexión: extensión de los brazos (en la flexión el pecho toca la mesa).

Ejercicio 12

Posición de partida
Ejecución

Abrir y cerrar un grifo, una ventana, girar una llave en la cerradura, abotonar y desabotonar una prenda, anudar un lazo, accionar un interruptor, abrir y cerrar una puerta, enroscar y desenroscar una tapa, recoger cerillas o agujas, ejercicios de escritura.