

PAUSA ACTIVA MUÑECAS

ALGUNOS EJERCICIOS GRAFICADOS

- Coloca las manos en la posición de un **puño haciendo un ligero ángulo hacia abajo**. Mantén la posición 3 segundos y luego descansa. Después, extiende los dedos totalmente hasta un punto en el que no te cause dolor o incomodidad. Repite **LENTAMENTE 5-10** veces



- Comenzando por el pulgar y terminando con el meñique, **flexiona cada dedo hacia la palma lo más posible**, estirando sin que esto cause dolor o incomodidad. Mantén la posición 3 segundos y descansa. Lentamente estira los dedos hasta su máxima extensión. **Mantén durante 3 segundos y descansa.**



- **Junta las puntas de los dedos** como se ve en la ilustración. Lentamente empuja las dos manos sin que se toquen las palmas. (La posición de los codos determina qué tanta tensión se está agregando).



- **Entrelaza los dedos de las manos.** Lentamente rota tus manos de modo que puedas ver parte de las palmas y las muñecas. **Estira hasta donde puedas sin sentir dolor o incomodidad.** Repite en dirección contraria. Mantén durante 3 segundos y descansa. Lentamente regresa el punto de comienzo. **LENTAMENTE 5-10 veces.**



- **Relaja las manos de modo** que las muñecas queden flojas y sueltas. **SUAVEMENTE** agita tus manos de un lado al otro. **Repítelo 10-20 veces.**





EJERCICIOS EN CASA

Estiramientos lentos y sostenidos (sostener de 10 a 15 segundos, realizarlos de 5 a 10 veces)



Estiramiento de flexores con codos estirados y pronación, no apoyar la zona del túnel del carpo



Estiramiento de flexores con antebrazo en pronación (dedos apuntan hacia adentro)



d Domiciliaria
Domiciliaria y Empresarial **24horas**



Estiramiento de flexores con dedos hacia afuera



Estiramiento de flexores de muñeca y dedos; iniciar con codo en flexión y avanzar a codo en extensión



Estiramiento de aductores (sólo realizar en pulgar)