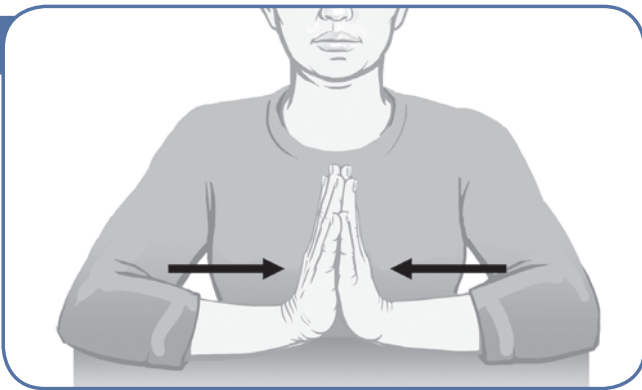


La información y las recomendaciones que encontrará a continuación le serán útiles para el control del dolor y la mejoría de la función de la muñeca y la mano. Lea con atención y siga las instrucciones.

- El ejercicio debe realizarse de forma lenta, aumentando progresivamente el número de **10-15 repeticiones hasta un máximo de 30**.
- No deben desencadenar dolor al realizarlos.
- Puede aplicar calor local antes de realizarlos y frío al finalizarlos.

1



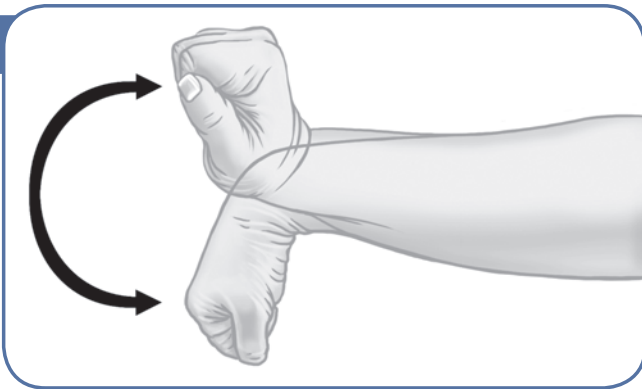
Ponga las manos y las muñecas una contra la otra y empuje en ambas direcciones. Cuente hasta diez manteniendo la tensión y relaje.

2



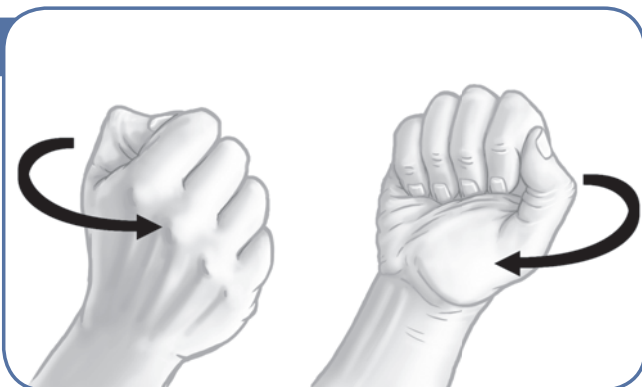
Apoye la mano abierta en una mesa. Inclíne el cuerpo hacia delante para extender al máximo la muñeca. Mantenga la posición 10 segundos y vuelva a la posición de inicio.

3



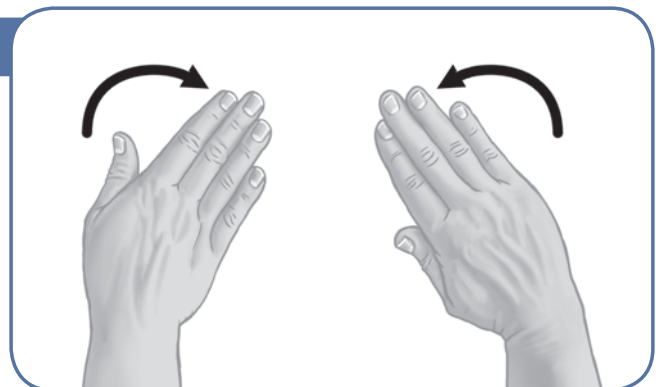
Con la mano cerrada realice movimientos de la muñeca hacia arriba y hacia abajo.

4



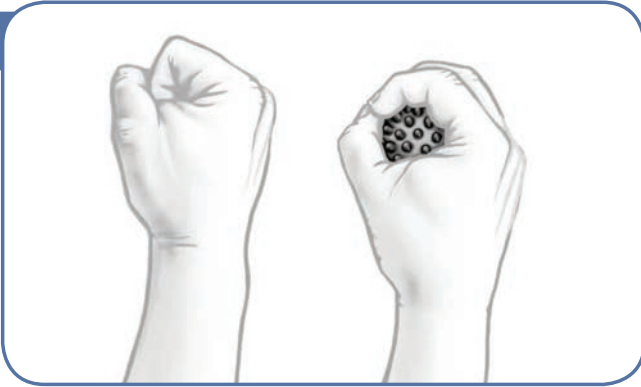
Con la mano cerrada haga movimientos de rotación alrededor de la muñeca, como si intentáramos abrir o cerrar una puerta.

5



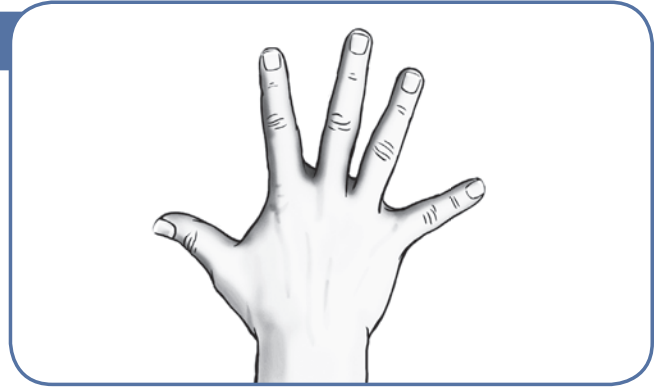
Con la mano abierta y los dedos extendidos muévala hacia fuera y hacia dentro.

6



Haga puño con la mano. Puede apretar con la palma de la mano y los dedos una pelotita blanda de goma o una esponja. Mantenga la contracción 5-10 segundos y relajar.

7



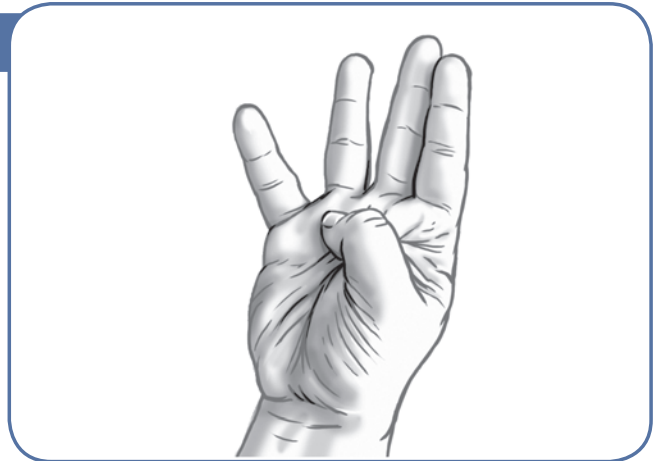
Con la mano abierta, separe los dedos en forma de abanico 5-10 segundos y relájela.

8



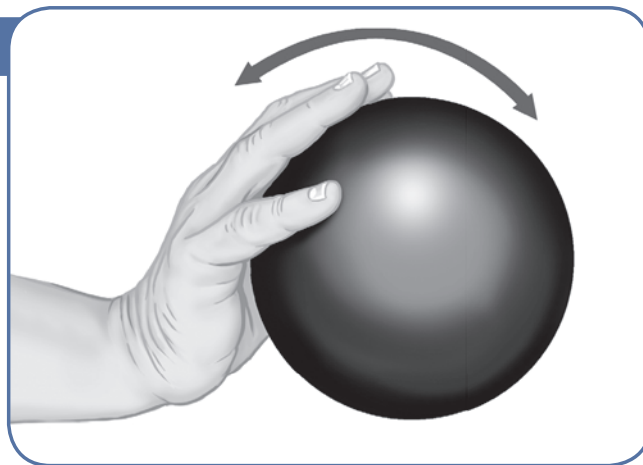
Con la punta del dedo pulgar intente tocar la yema de cada uno de los otros dedos.

9



Con la punta del dedo pulgar toque la base de cada uno de los dedos.

10



Coja una pelota grande y hágala rodar con la mano hacia delante y atrás para flexionar y extender la muñeca.