

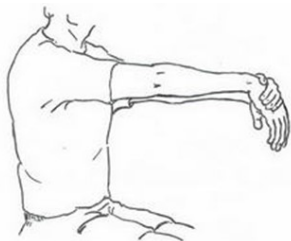
PLAN CASERO EPICONDILITIS Y SINDROME DEL TUNEL CARPIANO

CODIGO: FO-GC-026

VERSION: 001

FECHA: 2018/06/20

1. Juntar el dorso de las manos y ejercer una pequeña presión sobre ella. Repetir 10 veces durante 10 segundos.



Se recomienda antes de iniciar o al finalizar el ejercicio colocar calor húmedo durante 10 minutos y frío durante 10 minutos en la zona de dolor (tener precaución de no causar quemadura).

Durante la realización del ejercicio deber tener en cuenta la respiración: antes de realizar el movimiento debe tomar aire, al hacerlo expulsa el aire lentamente y cuando finalice respire normalmente.

2. Enrolla una toalla retuércela como si estuviera exprimiendo ropa- con brazos estirados , mantener 5-7 segundos, volver a la posición inicial.



3. Sobre una superficie plana tomar una toalla mediana o venda elástica desplazar la mano hacia arriba y abajo. Realizar 2 series de 10 repeticiones.



4. Apoyar el antebrazo sobre una mesa, que la mano que, por fuera, llevarla hacia arriba y abajo suavemente. Mantener la posición 5-10 segundos y volver a la posición inicial.



5. Sentado llevar el brazo al frente con la mano abierta, empuña la mano y gira hacia afuera y hacia adentro , mantener 10 segundos , repetir 10 veces.

