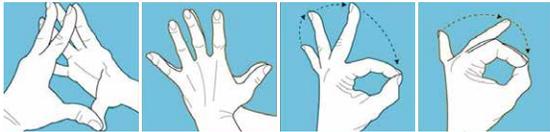
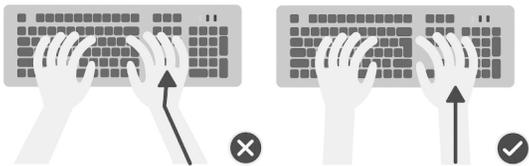


RECOMENDACIONES

Realice pequeños descansos. Cuando haga actividades repetitivas con sus manos, intente descansar un poco o alternarlo con otra actividad.



Adapte su puesto de trabajo. Si trabaja con el ordenador, su muñeca debe estar en posición neutra para evitar lesiones. Mantenga una buena postura y regule la altura de tu silla.



Si presenta mucho dolor puede colocarse hielo antes y después de realizar los ejercicios, teniendo cuidado de no quemarse



PLAN CASERO TÚNEL DEL CARPO

SV
REHABILITACIÓN INTEGRAL
Sonia Valencia
IPS

SV
REHABILITACIÓN INTEGRAL
Sonia Valencia
IPS

Rehabilitamos con Pasión y Amor

☎ (+57 - 5) 6932204

📞 310 669 4545

Pie de la Popa, Calle 30 n 21-170

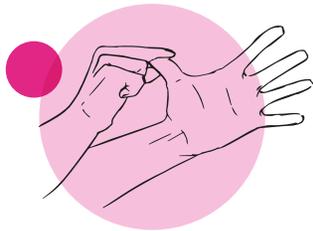
ipssoniavalencia.com

ESTIRAMIENTOS



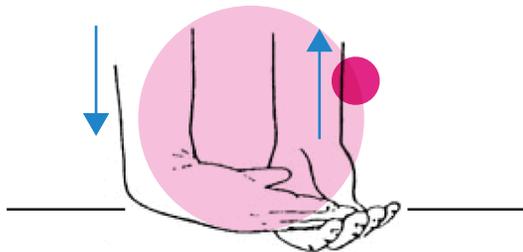
Brazo y dedos extendidos, llevar la muñeca hacia atrás para provocar estiramiento, luego movemos el cuello hacia el lado opuesto del brazo movilizado,

15 seg por 3 veces



Palma abierta, llevar hacia atrás el dedo pulgar manteniendo la presión

10 seg repetir 3 veces



Coloque la muñeca sobre una mesa, y utilice la otra mano para flexionar los dedos hacia su mano para lograr un efecto de estiramiento, mantenga la posición

por 1 minutos, repetir 3 veces.

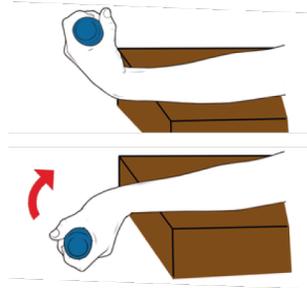
FORTALECIMIENTO

3 series de 10 repeticiones cada uno



Con una esponja o una bolita de goma, oprima y mantenga la posición

durante 8 segundos, repetirlo 7 veces.



Con una botellita llena de arena, sostenga el extremo, levántela y mantenga la posición por 5 segundos, baje suavemente,

repetir 10 veces.

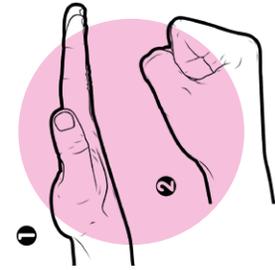


Coge una trapa o toalla por ambos extremos. Retuerce el trapa tirando desde un lado hacia delante y desde el otro hacia atrás, como si fueras a escurrir el agua.

sostener 5 seg repetir 10 veces

Cerrar y abrir la mano con la mayor extensión posible sostener 5 seg.

3 series de 10 repeticiones



MOVILIDAD



Realizar movimientos hacia delante y hacia atrás.

2 series de 10 repeticiones cada uno



Pon los dedos de la mano rectos. Dóblalos suavemente y mantenlos durante 5 segundos en esta posición.

3 series de 10 repeticiones.