

EJERCICIOS PARA EL SINDROME DEL TUNEL DEL CARPO

Se recomienda realizar estos ejercicios, de manera sistemática varias veces al día.

Siempre que haya un trabajo altamente repetitivo de las manos, se realizaran de la siguiente manera:

- Antes de comenzar la actividad
- Durante la actividad, cuando empiecen a aparecer los síntomas.
- Al terminar la actividad

EJERCICIO 1. Cerrar la mano haciendo puño y abrirla sacudiendo los dedos. Realizar 10 veces



EJERCICIO 2. Realizar la siguiente secuencia manteniendo cada posición algunos segundos. Realizar 5 veces.



EJERCICIO 3. Realizar los siguientes estiramientos, manteniendo la posición durante 5 segundos. Realizar de 3 a 5 veces según tolerancia.

