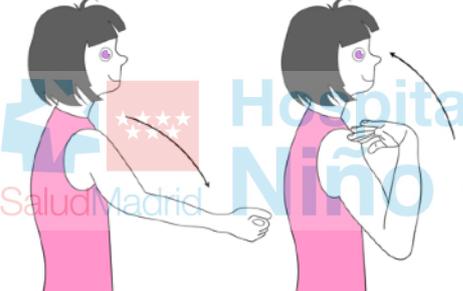
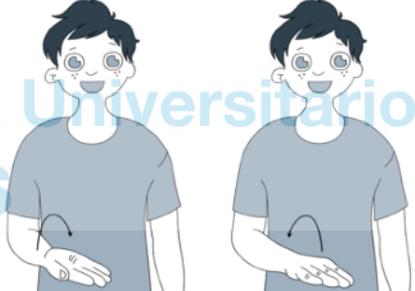
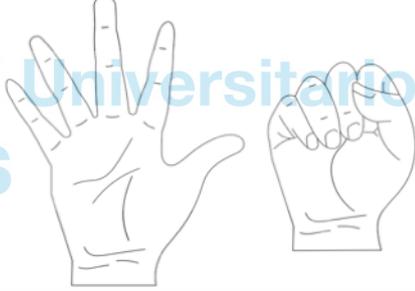
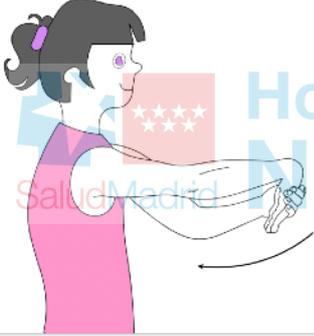
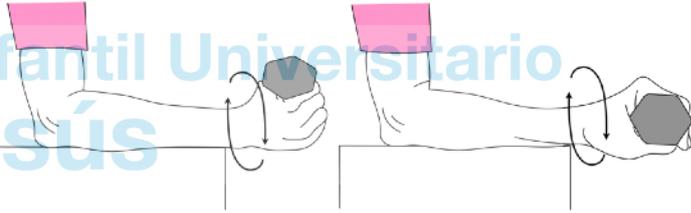
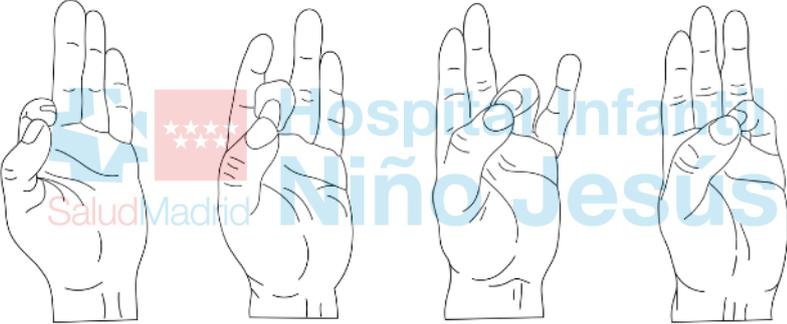
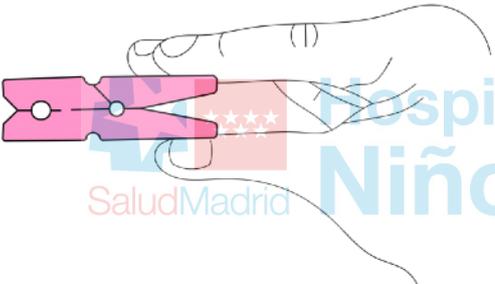
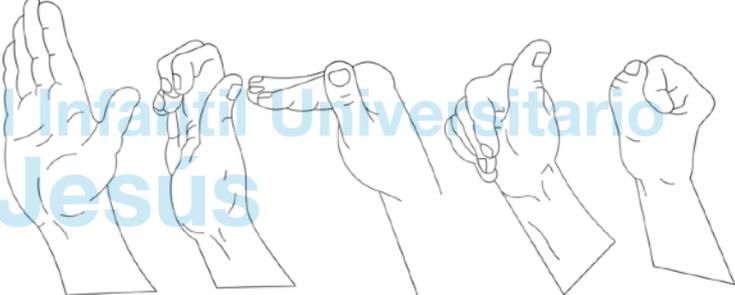


EJERCICIOS DE CODO, MUÑECA Y MANO

RECOMENDACIONES GENERALES

- Los **ejercicios de movilidad y fortalecimiento** del codo, muñeca y mano te ayudarán a mejorar la función y volver a realizar tus actividades diarias con más facilidad tras una lesión o cirugía de dichas regiones.
- Puedes aplicar **frío local** tras los ejercicios.
- **No** debes sentir **dolor** durante la realización de los ejercicios.
- Intenta realizar los ejercicios **5 o 6 veces al día** durante 10 minutos.

Flexión y extensión de codo	Pronación y supinación de antebrazo
	
Con el hombro pegado al cuerpo, flexiona el codo intentado tocar con la mano el hombro y luego vuelve a la posición de extensión. Repite 15 veces.	Con el codo flexionado coloca las mano con la palma hacia arriba y gira alternativamente la palma hacia abajo. Vuelve a la posición inicial. Repite 15 veces.
Flexión y extensión de muñeca	Flexión y extensión de dedos
	
Realiza flexión y extensión de la muñeca llevando la mano hacia el dorso y hacia la palma. Repite 15 veces.	Abre la mano separando los dedos y luego flexiónalos cerrando el puño. Repite 15 veces
Inclinaciones laterales de muñeca	Movimientos circulares de muñeca
	
Con la mano abierta y los dedos extendidos, muévela hacia un lateral y otro, inclinando alternativamente hacia el dedo meñique y hacia el pulgar. Repite 15 veces.	Con la mano cerrada en forma del puño, realiza movimientos circulares de rotación alrededor de la muñeca. Repite 15 giros en cada sentido.

Estiramiento extensores muñeca	Puño con pelota o esponja	Estiramiento de flexores de muñeca	
			
<p>Con el brazo estirado, flexiona la muñeca ayudándote con la otra mano tirando desde el dorso hasta notar tirantez. Mantén 15 segundos y relaja. Repite 3 veces.</p>	<p>Coge una pelota blanda o una esponja en la mano, y cierra el puño fuerte para apretarla. Mantén la contracción 5 segundos. Repite 15 veces.</p>	<p>Con el brazo estirado realiza extensión de la muñeca ayudándote con la otra mano para aplicar una presión suave en la palma y notar tirantez. Mantén 15 segundos y relaja. Repite 3 veces.</p>	
Flexión y extensión de muñeca con peso		Pronación y supinación con peso	
			
<p>Con un peso ligero en la mano y el codo flexionado apoyando el antebrazo sobre una mesa, realiza flexión dorsal y palmar de muñeca. Repite 15 veces.</p>		<p>Con un peso ligero en la mano y el codo flexional apoyando el antebrazo sobre una mesa, realiza pronación y supinación de antebrazo. Repite 15 veces.</p>	
Contar los dedos de la mano		Extensión de dedos con goma	
			
<p>Cuenta los dedos de la mano intentando tocar con la punta del pulgar la yema de cada uno de los otros dedos: pulgar-índice, pulgar-corazón, pulgar-anular y pulgar-meñique. Repite 15 veces.</p>		<p>Coloca una goma elástica alrededor de los dedos y abre la mano separándolos. Repite 15 veces.</p>	
Ejercicio de pinza	Ejercicios de deslizamiento de tendones		
			
<p>Coge una pinza de la ropa entre el primer y segundo dedo y abre la pinza apretando en uno de sus extremos. Repite 15 veces.</p>	<p>Realiza secuencialmente diferentes formas de puño de mano: mano extendida, flexión interfalángicas, flexión metacarpofalángica, flexión interfalángica próxima y metacarpofalángica y flexión completa. Repite 15 veces.</p>		