

## EJERCICIOS PARA CODO, MANO Y MUÑECA

### RECOMENDACIONES:

- Realice los ejercicios en un ambiente tranquilo.
- Tome el tiempo suficiente para terminar la rutina sin presiones, cada sesión toma 15-20 minutos.
- Los ejercicios deben ser completos, lentos, rítmicos, concéntrese en la movilidad de sus articulaciones y su fuerza muscular.
- Las repeticiones deben ser progresivas; los ejercicios deben ser tolerados con comodidad y NO deben ser dolorosos.
- Realice estos ejercicios de 5 a 6 veces por semana, recuerde que su participación es esencial para su propia recuperación.
- Después de 8 a 15 días retome las actividades físicas de su preferencia o inicie un programa de ejercicio aeróbico, realizando como calentamiento y enfriamiento esta rutina de ejercicios.
- Lleve un registro de su rutina de ejercicios, anotando nuevos logros, mejoría, dolor o molestias que los ejercicios le ocasionen.

Inicie con \_\_\_\_\_ repeticiones de cada ejercicio, \_\_\_\_\_ veces por día, durante \_\_\_\_\_ semanas.

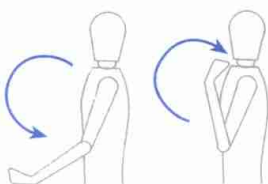
Posteriormente continúe con su actividad física previa en \_\_\_\_\_ semanas o inicie un programa de actividad física progresivamente.

Recomendaciones: \_\_\_\_\_

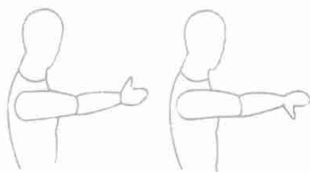
\_\_\_\_\_

## CODO

☐ Flexo-extensión de codo. Repita 15 veces.



☐ Brazos, codos y muñecas estirados al frente. Rote sobre si mismo sus brazos de manera que una vez vea el dorso de su mano y otra la palma. Repita 15 veces.



## MUÑECA Y DEDOS

Flexo-extensión de los dedos, puede utilizar una pelota, apretándola, haciendo énfasis al final de cada movimiento. Repita 20 veces con cada mano.



☐ Movimientos de la muñeca; realizar estos movimientos, fijando el antebrazo de la mano que mueva con la mano contraria. Repita 20 veces cada ejercicio con ambas manos.



Palma hacia abajo

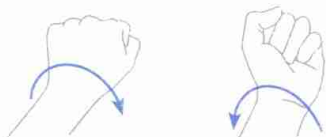


Palma hacia arriba

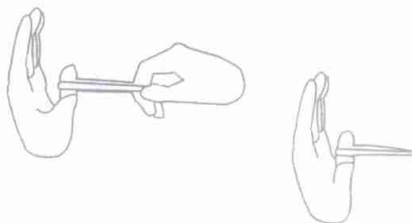


Giros hacia ambos lados

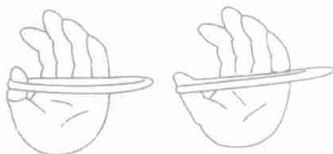
☐ Codo flexionado a 90°, con palmas hacia arriba, realizar giros del antebrazo dirigiendo sus palmas hacia abajo. Repita 20 veces con ambos brazos.



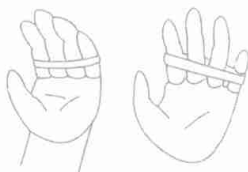
☐ Coloque el extremo de la liga en la yema del pulgar, sostenga el otro extremo de la liga con su otra mano y manténgala tensa. Jale el pulgar hacia la palma de su mano. Repita 15 veces.



☐ Coloque en extremo de la liga en la uña del pulgar, sostenga el otro extremo de la liga con su otra mano y manténgala tensa. Aleje el pulgar de la palma de su mano. Repita 15 veces.



☐ Coloque una liga alrededor de sus dedos índice hasta el meñique y separe los dedos para estirar la liga. Repita 15 veces con ambas manos.



☐ Coloque trozos de plastilina previamente amasada entre cada uno de sus dedos y haga presión a la plastilina con el fin de deformarla. Repita 10 veces con cada par de dedos.



En \_\_\_\_\_ semanas agregar progresivamente actividades como:

☐ Movimientos libres de la extremidad superior afectada.

☐ Ejercicios de fortalecimiento con resistencia progresiva (mancuernillas o pesas ligeras).

☐ Natación.



**MEDICAVIAL, S.A. de C.V.**

Av. Álvaro Obregón 121, Piso 10, Col. Roma,  
Del. Cuahutémoc, México, Distrito Federal, 06700.

info@medicavial.com.mx

Tel.: +52 (55) 5514 4700

www.medicavial.com.mx

Quejas o sugerencias: 01-800-3medica(01-800-3633422)