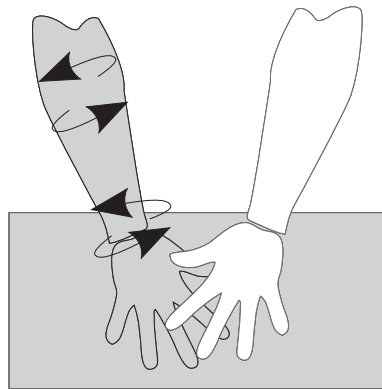


- Continuar el tratamiento con movimientos circulares ascendentes suaves, durante 2 minutos.
- Aplicar un poco más de presión siguiendo los mismos movimientos y la misma dirección por 2 minutos.
- Formar con la mano sana una especie de pulsera alrededor de la mano lesionada y continuar con el masaje, en dirección ascendente, durante 2 minutos.
- Terminar el masaje siguiendo la dirección ascendente, con los movimientos iniciales, durante un minuto más.
- El masaje debe durar de 5 a 7 minutos y repetirlo 2 veces al día.



**Nota:** Es recomendable que el contenido de este documento lo conozca el familiar para la asistencia de estos ejercicios.

Material educativo de apoyo para la atención de rehabilitación en domicilio y mejorar:

## 3 LA FUNCIONALIDAD DE LA MANO

Esta guía tiene el propósito de reforzar y dar continuidad en su domicilio al programa de ejercicios y recomendaciones indicados para mejorar la funcionalidad de su mano, aumentar su fuerza y disminuir el dolor.

Número de Seguridad Social

Nombre

Dx

Observaciones

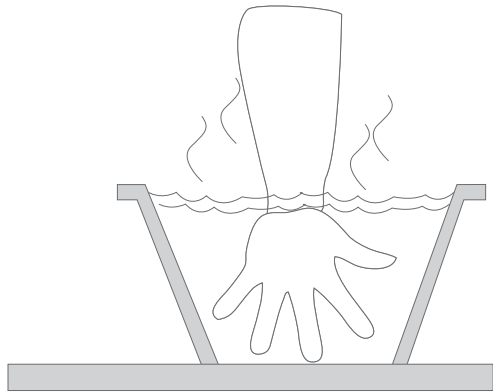
## Recomendaciones

Repetir cada ejercicio 10 veces, 3 veces al día, mínimo 3 veces por semana.

Si durante el ejercicio se incrementa el dolor y/o la inflamación, suspender la actividad y consultar a su médico.

## Aplicación de calor

Antes de iniciar la rutina hay que aplicar calor durante 20 minutos, introduciendo la mano en un recipiente con agua caliente.



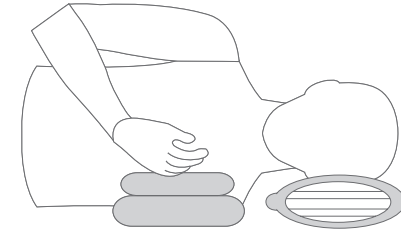
El calor debe ser tolerable en todo momento.

Para evitar quemaduras hay que tener especial cuidado con niños, adultos mayores o personas que tengan alteraciones de la sensibilidad.

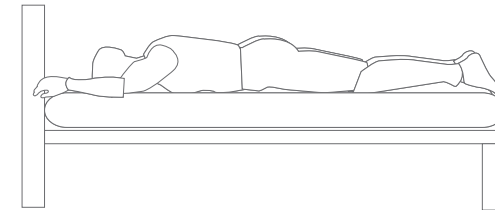
Antes de introducir la mano lesionada en el agua caliente, verificar la temperatura con la mano sana.

Al terminar, secar bien la mano y realizar los siguientes ejercicios en forma lenta, progresiva y a tolerancia.

- Acostado sobre el lado sano, colocar el brazo afectado a la altura del pecho, sobre 1 ó 2 almohadas.



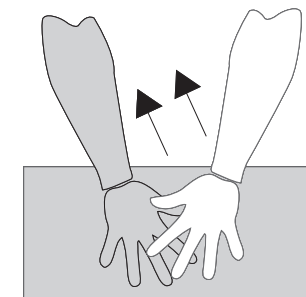
- Boca abajo, colocar el brazo por arriba de la cabeza.



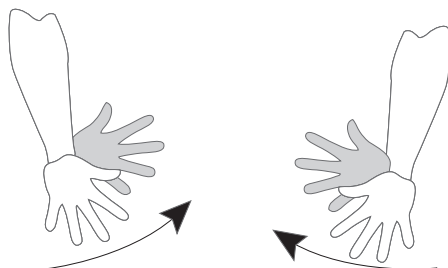
- Tratar de no dormir sobre el lado lesionado.

## Masaje:

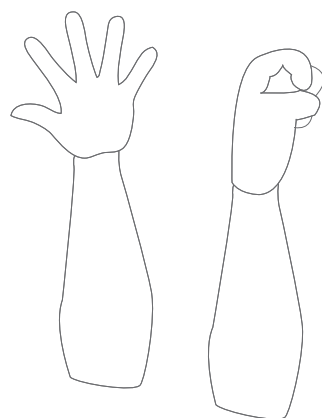
- Sentarse ante una mesa; colocar el antebrazo y la mano relajados.
- Aplicar suavemente, con la yema de los dedos de la otra mano, aceite de almendras dulces o crema hidratante y distribuirla con movimientos ascendentes, desde los dedos de la mano hasta el antebrazo.



- Mover la mano hacia adentro.
- Mover la mano hacia afuera.



- Juntar y separar los dedos.
- Juntar las yemas de los 5 dedos y luego estirarlos.
- Empuñar los dedos y estirarlos.

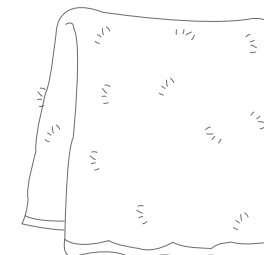
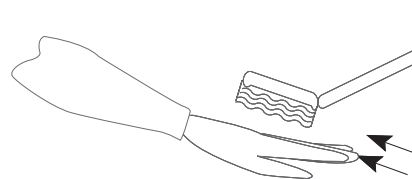


### Técnicas para mejorar la sensibilidad alterada

En caso de que la sensibilidad esté alterada, ya sea que sienta la piel adormecida, ardor, hormigueo o sensación de toque eléctrico, consiga un cepillo de cerdas naturales suaves y diferentes telas como: satín, franela, mezclilla, jerga, fibra verde, etcétera (sólo se necesitan 10 cm<sup>2</sup> de cada una).

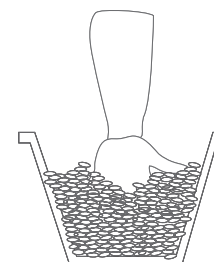
- Seleccionar las telas de la más suave a la más áspera.

- Deslizar 10 veces cada una de ellas sobre la zona afectada, de la punta de los dedos hacia la mano o el antebrazo.



**Nota:** Hacerlo en forma progresiva, ya que al principio puede incrementarse la molestia. En la medida que lo tolere, terminar con la tela más áspera y después deslizar el cepillo.

- Complementar el tratamiento metiendo la mano lesionada durante 2 ó 3 minutos en diferentes recipientes que contengan semillas como: frijol, lenteja, mijo, arroz, maíz, etcétera.
- Seleccionar la semilla más suave e iniciar con ésta hasta que tolere introducir la mano en el recipiente con la semilla más áspera.



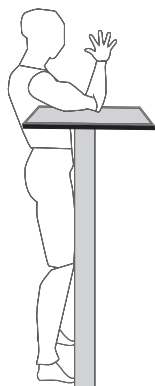
### Técnicas para disminuir la inflamación

Con la finalidad de mejorar la circulación y disminuir la inflamación se recomiendan las siguientes posturas y cuidados complementarios.

## Posturas:

La mano debe quedar ubicada por encima del nivel del corazón, esto es:

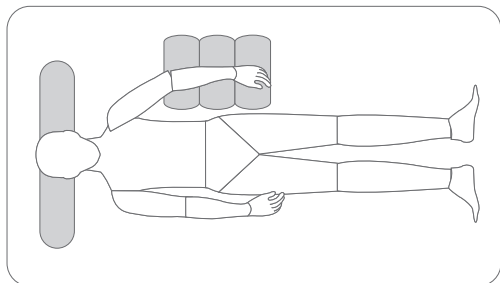
- Si se encuentra sentado(a) y descansando, colocar el brazo de la mano afectada sobre 2 ó 3 almohadas.
- Si se encuentra de pie, subir el brazo, apoyando el codo flexionado en ángulo recto de 90°, sobre una superficie alta.



- El uso del cabestrillo o de una pañoleta sólo se recomienda durante breves periodos, a fin de no tener colgando la mano. Hay que tomar en cuenta que el uso prolongado de los mismos ocasionará dolor y mayor limitación en la articulación afectada y en otras articulaciones como la del hombro y codo.

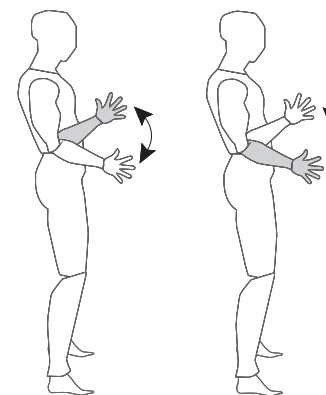
## Posturas para dormir:

- Acostado(a) boca arriba, colocar el brazo afectado, ligeramente separado, a un lado del cuerpo, sobre 1 ó 2 almohadas.

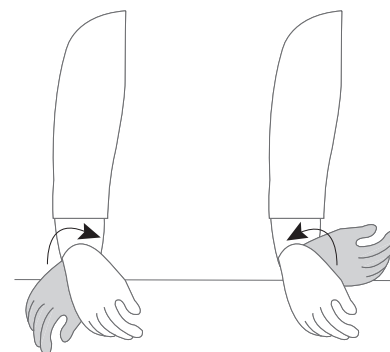


## Rutina de Ejercicios

- Realizar flexión y extensión de su codo.



- Girar la palma de la mano hacia adentro.
- Girar la palma de la mano hacia afuera.



- Mover la mano hacia arriba.
- Mover la mano hacia abajo.

