

AREA IV



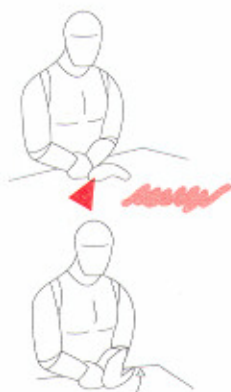
Miembro Superior Muñeca - Mano

Material: una pelota blanda, plastilina previamente amasada, una liga.

Nota: Todos los ejercicios se realizarán sentado frente a una mesa.

1. Ponga la palma de su mano sobre la mesa y con la mano contraria sostenga su antebrazo. Levante su mano sin despegar el brazo de la mesa.

Repetir 20 veces con cada mano.



2. Ponga el dorso de su mano sobre la mesa y con la mano contraria sostenga su antebrazo. Levante su mano sin despegar el brazo de la mesa.

Repetir 20 veces con cada mano.

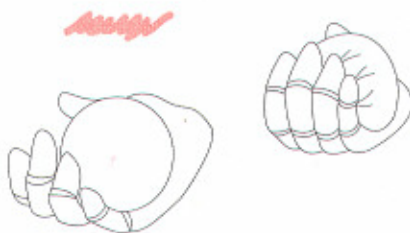
4. Apoye su codo flexionado sobre la mesa, de tal forma que su mano empuñada quede frente a su cara. Con la mano contraria sostenga su antebrazo. Con el puño cerrado haga círculos hacia la izquierda.

Repetir 20 veces con cada mano.



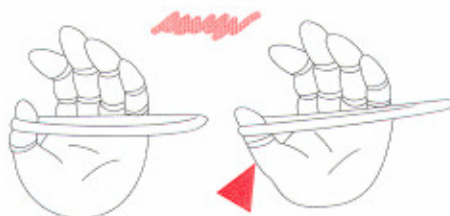
5. Tome la pelota con una mano y comprimala lo más fuerte que pueda.

Repetir 20 veces con cada mano.



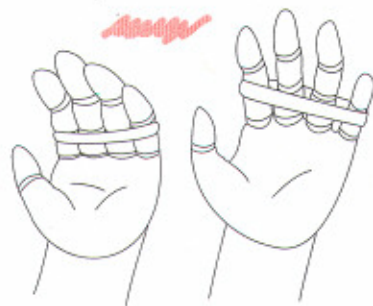
7. Coloque un extremo de la liga en la uña de su dedo pulgar; sostenga el otro extremo de la liga con su otra mano y manténgala tensa. Jale el pulgar alejándolo del resto de los dedos.

Repetir 15 veces con cada pulgar.



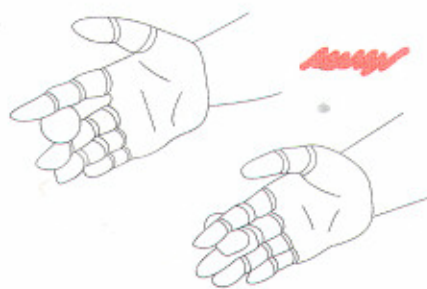
8. Junte los dedos desde el índice hasta el meñique y coloque la liga alrededor de los mismos. Separe los dedos entre sí con fuerza de tal modo que se estire la liga.

Repetir 15 veces con cada mano.



9. Coloque trozos de plastilina previamente amasada entre cada dedo y haga presión con los dedos estirados de tal forma que se aplaste cada trozo (meñique con anular; anular con medio; medio con índice e índice con pulgar).

Repetir 10 veces con cada par de dedos.



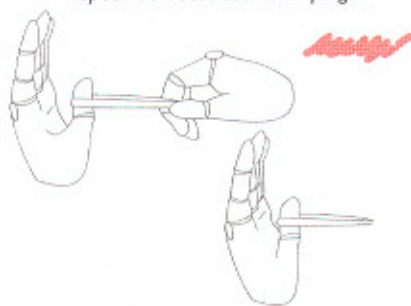
3. Apoye su codo flexionado sobre la mesa, de tal forma que su mano empuñada quede frente a su cara. Con la mano contraria sostenga su antebrazo. Con el puño cerrado haga círculos hacia la derecha.

Repetir 20 veces con cada mano.



6. Coloque un extremo de la liga en la yema de su dedo pulgar; sostenga el otro extremo de la liga con su otra mano y manténgala tensa. Jale el pulgar hacia la palma de su mano.

Repetir 15 veces con cada pulgar.



Objetivo de cada ejercicio (Médico)

AREA 4

Miembro Superior Muñeca-Mano

1. Movilización y fortalecimiento de músculos extensores de muñeca: cubital posterior, primer radial externo y segundo radial externo.
2. Movilización y fortalecimiento de músculos flexores de muñeca: cubital anterior, palmar menor y palmar mayor.
3. Movilización y fortalecimiento de músculos pronadores y supinadores de antebrazo: supinador corto, bíceps, pronador redondo y pronador cuadrado.
4. Movilización y fortalecimiento de músculos supinadores y pronadores de antebrazo: supinador corto, bíceps, pronador redondo y pronador cuadrado.
5. Fortalecimiento de músculos intrínsecos de la mano y dedos.
6. Movilización y fortalecimiento de músculos: flexor corto del pulgar y oponente del pulgar.
7. Movilización y fortalecimiento de músculos: abductor corto del pulgar, y extensor corto del pulgar.
8. Movilización y fortalecimiento de músculos interóseos dorsales.
9. Movilización y fortalecimiento de músculos interóseos palmares.

BIBLIOGRAFIA

1. Licht S., (1983), Artritis y fisioterapia, Prensa Médica Mexicana, México, D.F.
2. Trombly CA., (1990), Terapia ocupacional para enfermos incapacitados físicamente, Prensa Médica Mexicana, México, D.F.
3. Kisner C., (1990), Therapeutic Exercise: fundations and techniques, 2a. edición, F.A. Davis, USA.
4. Kottke, et al (1990), Krusen medicina física y rehabilitación, 3a. edición, Editorial Panamericana, Argentina.
5. Morán CH., (1990), Fisioterapia de la mano, Ed. Jims, Barcelona España.
6. Downie P., (1987), Cash kinesiología en ortopedia y reumatología, 2a. edición, Ed. Panamericana, Argentina.
7. Delisa J., (1988), Rehabilitation medicine, J.B. Lippincot, USA.

**FISIOTERAPEUTA: MA. CRISTINA PEREZNEGRON
ALANIS**