



PLAN CASERO Y EJERCICIOS PARA MIEMBRO SUPERIOR

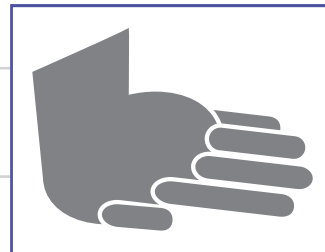
MOVIMIENTOS DEDOS Y MANOS:

Cerrar lentamente la mano, todo lo que sea posible "hasta lograr hacer puño" para ayudar a lograrlo es aconsejable sujetar y apretar con la palma de la mano una pelotita blanda de las de goma o las de caucho o aun mejor una esponja de las de espuma para oponer cierta resistencia al ejercicio y así fortalecer la musculatura de la mano, en caso de que el ejercicio le resulte difícil o imposible puede ayudarse con la mano sana. En ocasiones y para lograr aumentar la relajación y flexibilidad de los dedos es aconsejable realizar estos ejercicios en un recipiente con agua caliente.

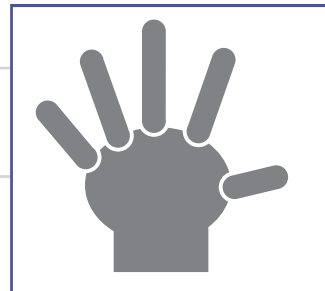
Este ejercicio se repetirá varias veces durante el día cuantas más mejor y progresivamente (15 a 20 veces por sesión) procurando evitar que resulte doloroso, si bien en ocasiones pueden aparecer discretas molestias que no son motivo para su suspensión, en ocasiones es aconsejable tomar antes o después de realizar los ejercicios algún antiálgico-decontracturante que su médico le aconsejara y prescribirá.



Abrir la mano y extender los dedos al máximo, ayudándose si fuera preciso con la otra mano contra el plano de una mesa.

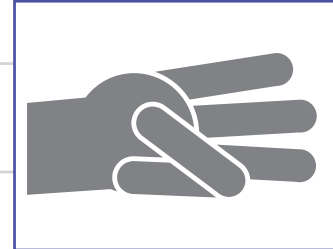


Con la mano abierta separar los dedos en forma de abanico lo máximo posible.



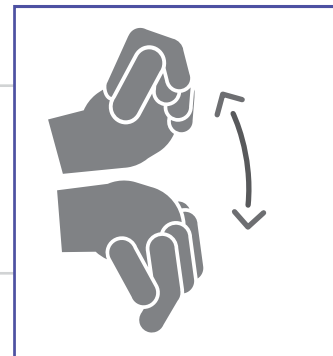


Con el pulpejo de cada uno (yema de los dedos) intentar contar por separado con el pulpejo del dedo pulgar.

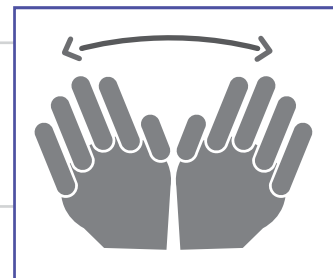


MOVIMIENTO DE LAS MUÑECAS:

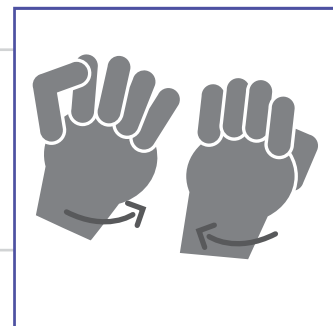
Con la mano cerrada (haciendo un puño) abierta o semi cerrada realizar movimientos de la muñeca hacia arriba y hacia abajo alternativamente (15-20 veces = varias veces durante en el día).



Con la mano abierta y dedos extendidos realizar movimientos con la muñeca que obliguen a dirigir la mano hacia fuera o hacia adentro, del cuerpo alternativamente lo máximo que sea posible (15-20 veces = varias veces durante en el día).



Con la mano semi cerrada hacer movimientos de rotación alrededor de la muñeca como si tratara de abrir o cerrar una llave una cerradura de una puerta de las antiguas (no de las de llavín, ejercicio esta valido para los dedos, este ejercicio resulta practico para los movimientos rotación de la muñeca)





CODOS:

En posición de pie o sentada en una silla o taburete extender los codos en forma que el miembro superior quede colgado a lo largo del cuerpo.



Elevar el miembro superior hasta la posición horizontal con el codo en extensión y seguidamente flexionar lentamente el codo y al mismo tiempo elevar el miembro superior hasta tocar el hombro con la punta de los dedos.



Del movimiento anterior volver a extender el codo hasta la posición horizontal (codo recto) para finalmente volver para finalmente volver a la posición número 1.



Cuando los ejercicios de rehabilitación del codo se realicen con facilidad o en ocasiones para conseguir una extensión completa del mismo, puede ayudarse con un saquito de arena que se atara a la muñeca o mediante unas pesas o una plancha de las usadas para planchar que se ajustaran a la mano.

