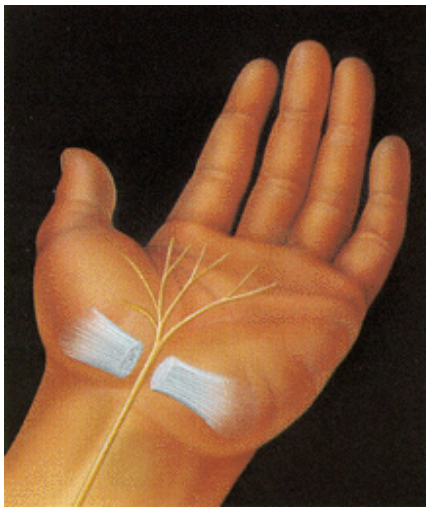
VIGILADO Supersalud

Fisio® Express

Por su bienestar cada vez más cerca

Aprendiendo acerca del Síndrome por Sobreuso

Son lesiones producidas en los tejidos blandos como consecuencia de movimientos repetitivos en diferentes regiones o segmentos del cuerpo, producidos durante una actividad deportiva o laboral, resultando en una serie de micro traumatismos durante un determinado período de tiempo.



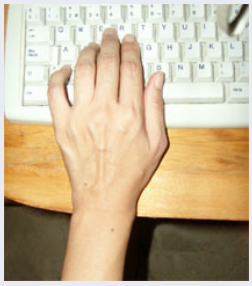
Síntomas

1. Entumecimiento u hormigueo en la mano y los dedos, especialmente en los dedos pulgar, índice y mediano.
2. Dolor en la muñeca, palma de la mano o en el antebrazo.
3. Más entumecimiento o dolor de noche que durante el día. El dolor puede ser tan fuerte que lo hace despertar. Usted puede sacudir o frotarse la mano para obtener alivio.
4. El dolor aumenta cuando usa más la mano o la muñeca.
5. Dificultad para agarrar objetos, tales como el picaporte de una puerta o el volante de un automóvil.
6. Debilidad en el pulgar.

! No se automedique y asista siempre a profesionales de la salud

Algunas recomendaciones son:

1. Utilice equipos adecuados como teclados, mouse, etc.
2. Mantenga siempre las muñecas rectas y a la altura del teclado.
3. Si utiliza férula, siga las recomendaciones de su terapeuta.



4. Este Síndrome requiere tener en cuenta la utilización de descansos periódicos, cambios en posición de trabajos y utilización de férulas.

Ejercicios que le pueden ayudar:

Cra. 7F No. 145-59 · **Tels:** 258 3648 - 626 1873 - 527 7728 - 633 5178 **Cels:** 3102321417 - 3173771738 - 3014319545
www.fisioexpress.com · **servicioalcliente@fisioexpress.com**