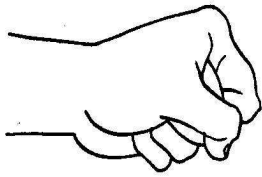


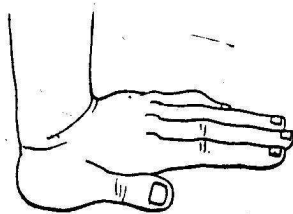
MIEMBRO SUPERIOR

Movimientos de dedos, y manos.

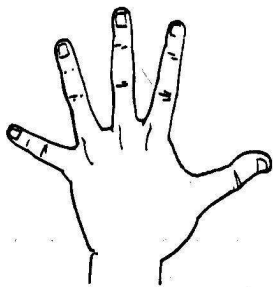


Cerrar lentamente la mano, todo lo que sea posible «hasta lograr hacer puño». Para ayudar a lograrlo, es aconsejable sujetar y apretar con la palma de la mano una pelotita blanda de las de goma o de caucho, o aún mejor una esponja de las de espuma para oponer cierta resistencia al ejercicio y así fortalecer la musculatura de la mano. En caso de que la realización de este ejercicio 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.

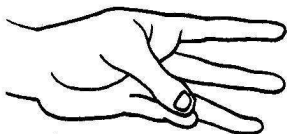
Este ejercicio se repetirá varias veces durante el día, cuantas más mejor, y *progresivamente* (15 a 20 veces por sesión) procurando evitar que resulte doloroso, si bien en ocasiones pueden aparecer discretas molestias que no son motivo para su supresión. En ocasiones es aconsejable tomar antes o después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



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



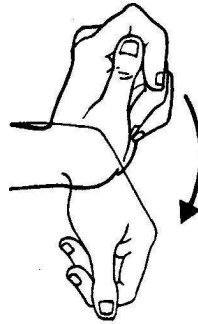
Con la mano abierta separar los dedos en forma de abanico, lo máximo posible.



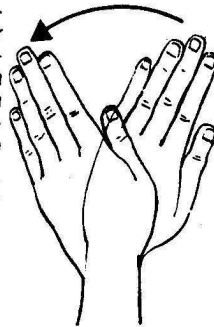
Con el pulpejo de cada uno (yema de los dedos) intentar contactar por separado con el pulpejo del dedo pulgar.

Movimientos de las muñecas

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



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

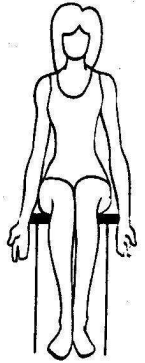


Con la mano semicerrada hacer movimientos de rotación alrededor de la muñeca como si se tratara de abrir o cerrar con la llave una cerradura de una puerta de las antiguas. (No de las de llavín, ejercicio éste válido para los dedos. Este ejercicio resulta práctico para los movimientos de rotación de la muñeca.)



Codos

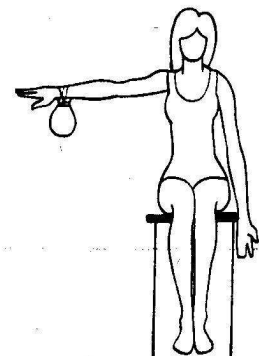
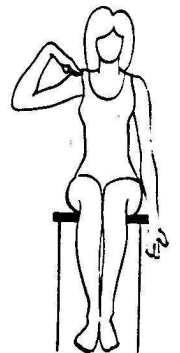
1. En posición de pie o sentado en una silla, o taburete, extender el codo de forma que el miembro superior quede colgando, a lo largo del cuerpo.



2. Elevar lentamente 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.



3. Del movimiento anterior volver a extender el codo hasta la posición horizontal (codo recto) para finalmente volver el brazo a la posición nº 1.



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