



COMPREHENSIVE SPINE CENTER

OF DALLAS

Para obtener más información, visite WWW.DALLASSPINE.COM (Physical Therapy).

FINGER AND HAND ROM STRETCH



THUMB OPPOSITION COMBO

Comience con la palma abierta y los dedos extendidos.

Luego, toque las puntas de los dedos primero y segundo. Luego regrese para abrir la palma.



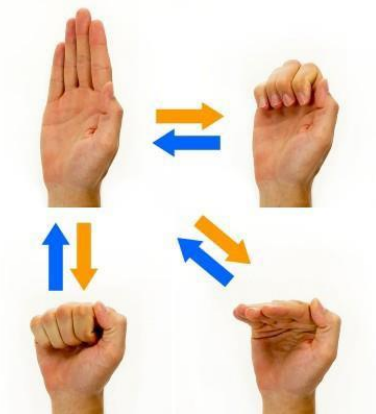
Luego, toque las puntas de los dedos primero y tercero, etc. hasta que todos los dedos hayan funcionado como se muestra.

Repetir 10 Veces

Sostener 1 Segundo

Completar 3 Conjuntos

Realizar 6 Veces un día



TENDON GLIDES

Realice la siguiente serie de movimientos con la mano.

Comience con una palma abierta y luego doble los dedos hacia una mano con garras como en la imagen superior derecha. Luego, regrese a una palma abierta y luego a una "L" mano "como se muestra en la imagen inferior derecha. Luego, regrese a una palma abierta y luego haga un puño como en la imagen inferior izquierda. Finalmente, regrese a una palma abierta y luego repite la serie.

Repetir 10 Veces

Sostener 1 Segundo

Completar 3 Conjuntos

Realizar 6 Veces un día

BALL SQUEEZE

Con una pelota elástica, apriétala firmemente en la palma de tu mano.



Repetir 20 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 6 Veces un día

WRIST SUPINATION - NEUTRAL TO SUPINATED

Comience con la palma de la mano apuntando hacia un lado y luego gire la mano y el antebrazo para que la palma de la mano apunte hacia arriba. Vuelve a la posición inicial y repite.

Mantenga el codo doblado y al lado de su cuerpo.



Repetir 10 Veces
Completar 10 Conjuntos

Sostener 10 Segundos
Realizar 3 Veces un día

WRIST ULNAR DEVIATION

Dobla la muñeca hacia el lado del dedo meñique y luego regresa.

Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 3 Veces un día





WRIST RADIAL DEVIATION

Dobla la muñeca hacia el lado del pulgar y luego regresa.

Repetir 10 Veces

Completar 3 Conjuntos

Sostener 5 Segundos

Realizar 3 Veces un día



Wrist Flexion and Extension PROM

Manteniendo el codo recto, use la mano no afectada para doblar la muñeca afectada hacia abajo como se muestra. Mantenga este estiramiento por 30 segundos.

Aún manteniendo el codo recto, use su mano no afectada para atar la muñeca hacia arriba como se muestra. Mantenga este estiramiento por 30 segundos.

Repetir 2 Veces

Completar 3 Conjuntos

Sostener 30 Segundos

Realizar 3 Veces un día

HAND PUMPS

Levante la mano como se muestra. Abre y cierra tu mano en un puño y repite. Si no puede hacer un puño completo, entonces haga un puño parcial. Esto puede ayudar a reducir la hinchazón y la rigidez.



Repetir 10 Veces

Completar 3 Conjuntos

Sostener 10 Segundos

Realizar 3 Veces un día