

# 6

www.svreumatologia.com

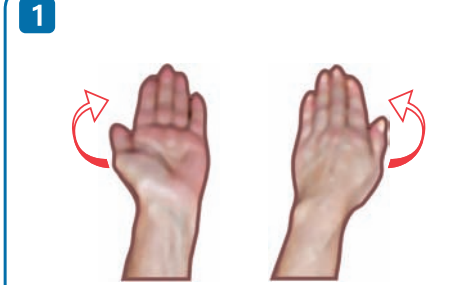
EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN  
EN PATOLOGÍA OSTEOARTICULAR

## MIEMBRO SUPERIOR

### MUÑECA Y MANO

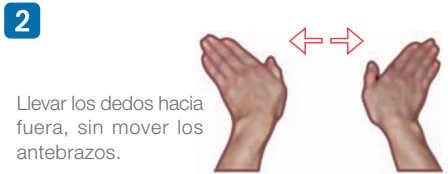


Posición de partida:  
Sentado correctamente con los codos flexionados a 90° y antebrazos apoyados en la superficie de la mesa, palmas apoyadas.

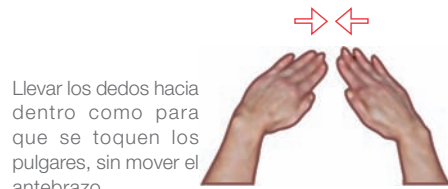


Girar los antebrazos enseñando alternativamente el dorso y las palmas de las manos.

flexibilización / Repetir  veces

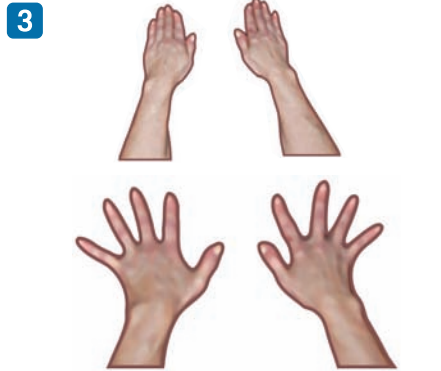


Llevar los dedos hacia fuera, sin mover los antebrazos.



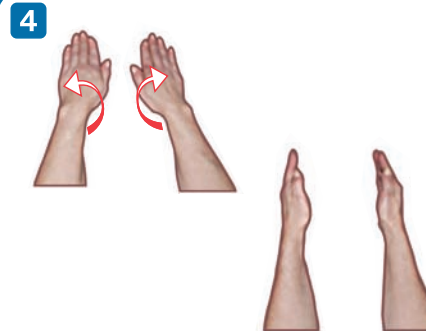
Llevar los dedos hacia dentro como para que se toquen los pulgares, sin mover el antebrazo.

flexibilización / Repetir  veces



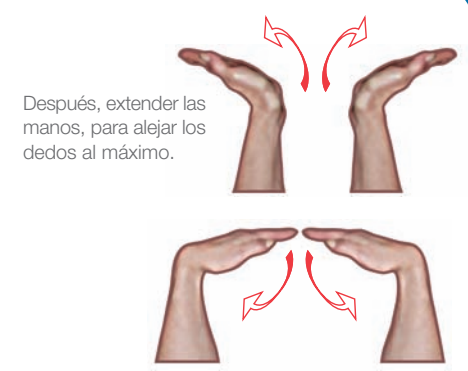
Separar y juntar los dedos alternativamente.

flexibilización / Repetir  veces



Girar los antebrazos manteniéndolos apoyados y con el pulgar hacia arriba.

flexibilización /



Después, extender las manos, para alejar los dedos al máximo.

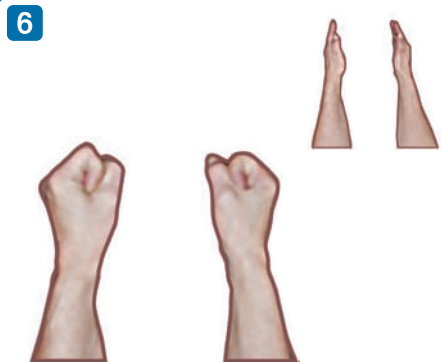
Flexionar las muñecas como para tocarse los dedos.

flexibilización / Repetir  veces



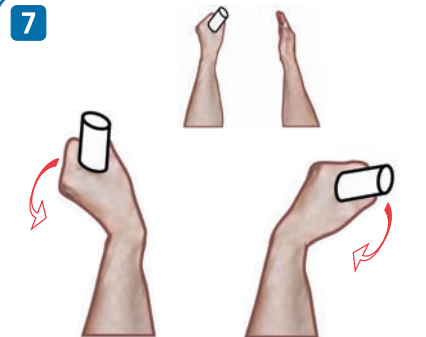
Tocar con el pulpejo del dedo pulgar los pulpejos de los otros dedos de la mano.

flexibilización / Repetir  veces



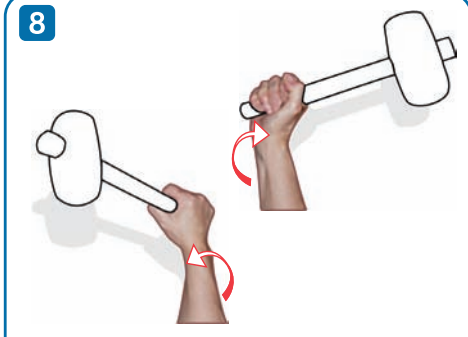
Cerrar y abrir el puño.

flexibilización / Repetir  veces



Coger un objeto cilíndrico que pese. Flexionar y extender la muñeca alternativamente.

fortalecimiento / Repetir  veces



Coger un martillo por el mango y girar el antebrazo a derecha y a izquierda, alternativamente.

fortalecimiento / Repetir  veces



MIEMBRO  
SUPERIOR



# 6

www.svreumatologia.com

EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN  
EN PATOLOGÍA OSTEOARTICULAR

## MIEMBRO SUPERIOR

### Consejos

Evite los movimientos repetitivos de manos y muñecas. Intente hacer descansos, si tiene que hacer tareas repetitivas  
Alterne el uso de las manos.

Evite mantener la muñeca en posición forzada durante demasiado tiempo (cualquier posición).

No mantenga apoyadas las muñecas sobre superficies duras.

No coja objetos de peso sólo con los dedos. Utilice para sostenerlos las palmas de las manos e incluso ayudándose de los antebrazos.

Es conveniente para el uso del ratón del ordenador servirse de alfombra con almohadillado para descansar la muñeca.

En caso de artrosis de manos (rizartrosis) es conveniente utilizar férulas de reposo nocturno, para mantener separado el pulgar.



MIEMBRO  
SUPERIOR

