

## **EJERCICIOS:**

Consejos generales para la realización de los ejercicios:

- 1.- Respete el dolor si se produce, es aconsejable parar si duele.
- 2.- Debe dosificar el esfuerzo, realice varias veces un “poco” de ejercicio, en vez de una vez mucho ejercicio.
- 3.- No fuerce el uso de las articulaciones (dedos o muñecas) ni intente vencer grandes resistencias.
- 4.- Realice los ejercicios a un ritmo lento y suave, evite la fatiga.
- 5.- Antes de iniciar el programa de ejercicios puede introducir en agua tibia sus manos para aliviar las molestias iniciales relacionadas con el dolor y la falta de movimiento.

### **EJERCICIO 1:**

Con los antebrazos apoyados sobre una mesa debe colocar la banda elástica sobre el dorso de la mano derecha, sujete del extremo con la mano izquierda e intente separar la mano derecha de la izquierda sin mover los antebrazos de la mesa. Realice 3 series de 10 repeticiones. Repita el ejercicio con la otra mano.

### **EJERCICIO 2:**

Apoye los antebrazos sobre la mesa, cruzando el izquierdo por encima del derecho, coloque la banda elástica sobre la palma de la mano derecha sujete del extremo con la mano izquierda e intente separar la mano derecha de la izquierda sin mover los antebrazos de la mesa. Realice 3 series de 10 repeticiones. Repita el ejercicio con la otra mano.

### **EJERCICIO 3:**

Mano derecha sobre la mesa, debe separar el pulgar de forma activa todo lo que pueda, mantenerlo abierto uno o dos segundos y cerrarlo suavemente sin llegar a apretar cuando lo junte. Realice 3 series de 10 repeticiones. Repita el ejercicio con la otra mano.

### **EJERCICIO 4:**

Es un grado de dificultad superior al ejercicio anterior. No debe realizarlo mientras la persona no haga bien el ejercicio 3. La ejecución del ejercicio es igual al anterior pero la persona vence la resistencia de una banda elástica de resistencia suave que se opone al movimiento del pulgar. Realice 3 series de 10 repeticiones. Repita el ejercicio con la otra mano.

### **EJERCICIO 5:**

Estire el dedo índice y pulgar de su mano derecha manteniendo flexionadas ligeramente todas las articulaciones. Mantenga la tensión durante 3 segundos. Realice 3 series de 5 repeticiones. Repita el ejercicio con la otra mano.

**EJERCICIO 6:**

Coloque la palma de la mano apoyada en el borde de la mesa de forma que sólo queden los dedos apoyados con el pulgar escondido bajo la mesa, eleve el pulgar por el borde de la mesa hasta apoyarlo junto con el resto, después volverá a bajarlo hasta que quede oculto otra vez bajo la mesa.

**EJERCICIO 7:**

Realice la letra "o" con el pulgar y el resto de los dedos. Empiece primero con el pulgar y el índice y continúe con el resto de dedos (pulgarcorazón y pulgaranular), no lo haga con el meñique. Realice 3 series de 10 repeticiones. Repita el ejercicio con la otra mano.

**EJERCICIO 8:**

Es la evolución del ejercicio anterior y se realiza una vez el paciente ha corregido el gesto adecuado para hacer la pinza. Realice la letra "o" con el pulgar y el resto de los dedos cogiendo objetos del tamaño de un garbanzo, por ejemplo. Realice 3 series de 10 repeticiones. Repita el ejercicio con la otra mano.

**EJERCICIO 9:**

Es la tercera fase del ejercicio, esta vez con la resistencia de una banda suave. Sujetará la banda con una mano y con la otra tirará como si quisiera arrancar cachitos. Puede hacerse también con un trozo de goma espuma. Realice 3 series de 10 repeticiones. Repita el ejercicio con la otra mano.

**EJERCICIO 10:**

Enrolle una toalla y cójala como si fuera un manillar de una bicicleta pero con los pulgares separados y apuntando uno hacia el otro, el paciente abrirá y cerrará rítmicamente las manos sin mover los pulgares ni apretar al cerrar sus dedos, debe intentar hacer todo el recorrido de las articulaciones metacarpofalángicas e interfalángicas. Realice 3 series de 10 repeticiones.

**EJERCICIO 11:**

Coloque los antebrazos sobre una mesa con las palmas de las manos enfrentadas y los pulgares separados todo lo posible apuntando hacia el techo. Debe cerrar los dedos de la mano derecha como si quisiera rascarse la palma de su mano izquierda para luego abrir la mano derecha y volver a la posición de partida. Realice 3 series de 10 repeticiones. Repita el ejercicio con la otra mano.