

Movilidad activa de mano

Ejercicios para practicar en casa según tu pauta individual

Paciente

Fecha

Mano

☐

Derecha

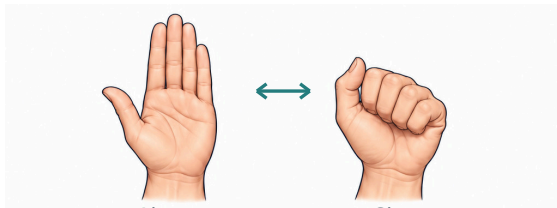
☐

Izquierda

Haz solo los ejercicios marcados.

Apoya el antebrazo y mantén la muñeca cómoda. Muévete despacio, sin forzar ni ayudarte con la otra mano.

01 Abrir y cerrar

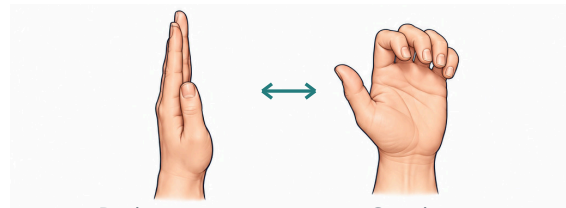
☐

Abre Cierra
Estira los dedos. Ciérralos hacia la palma para formar un puño suave. Vuelve a abrir, sin apretar.

Repeticiones

Veces/día

02 Posición de gancho

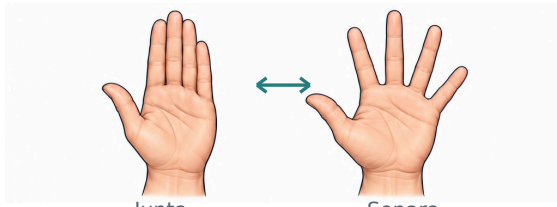
☐

Dedos rectos Gancho
Mantén rectos los nudillos de la base. Dobra las dos articulaciones siguientes de los dedos. Estira de nuevo.

Repeticiones

Veces/día

03 Separar y juntar

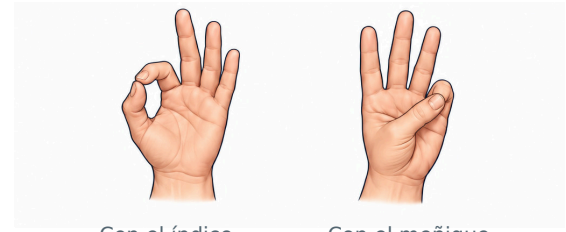
☐

Junta Separa
Con los dedos estirados, sepáralos suavemente. Vuelve a juntarlos sin presionar ni forzar el movimiento.

Repeticiones

Veces/día

04 Oposición del pulgar

☐

Con el índice Con el meñique
Toca con el pulgar la yema de cada dedo, del índice al meñique. Separa el pulgar entre cada contacto, sin apretar.

Repeticiones

Veces/día

Indicaciones para ti

Detén el ejercicio si aparece dolor agudo o aumenta la hinchazón. Si la molestia persiste, consulta antes de continuar.

Si te han operado, tienes una fractura o llevas férula, respeta las restricciones indicadas por tu cirujano o terapeuta.

