

Hacer puño

Abrir y cerrar todo lo posible cada mano, sin incluir el dedo pulgar dentro del puño.

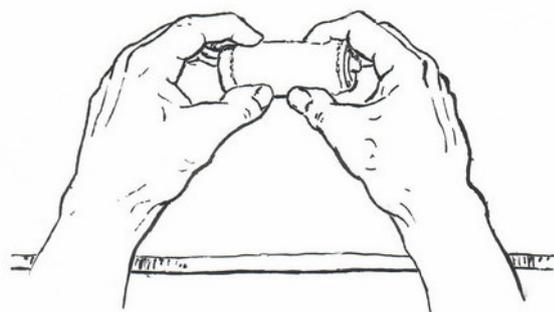
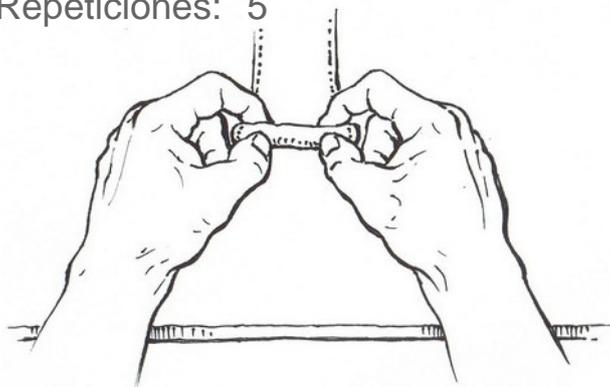
Series: 3
Repeticiones: 10



Enrollar una venda

Enrollarla utilizando todos los dedos de ambas manos sin hiperextender el pulgar.

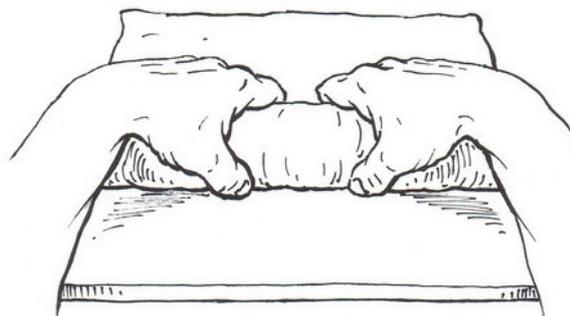
Series: 1
Repeticiones: 5



Enrollar una toalla

Enrollarla utilizando todos los dedos de ambas manos sin hiperextender el pulgar.

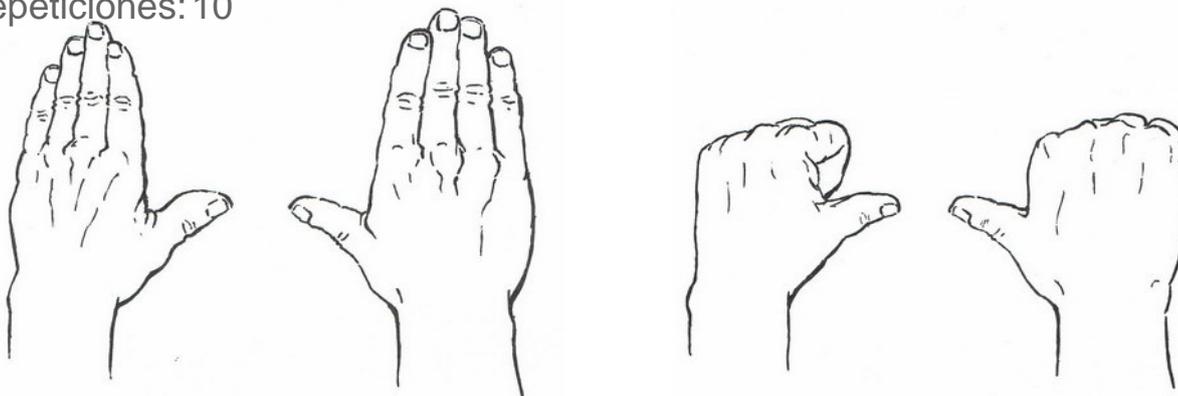
Series: 1
Repeticiones: 5



Flexión-extensión de dedos sobre una mesa

Manteniendo los pulgares separados del resto de los dedos, y dirigidos uno hacia otro, flexionar por completo los demás dedos cerrando la mano y volver a extenderlos sobre la mesa. Mantener 2-3 segundos.

Series: 3
Repeticiones: 10



Extensión individual de cada dedo

Despegar individualmente cada dedo del plano de la mesa

Series: 2
Repeticiones: 10



Flexión-extensión MCF cuatro últimos dedos

Flexionar la metacarpofalángica (MCF) de los dedos segundo al quinto manteniendo las demás articulaciones extendidas sin despegar el resto de la mano de la mesa.

Series: 3
Repeticiones: 10

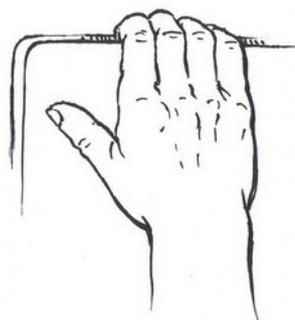
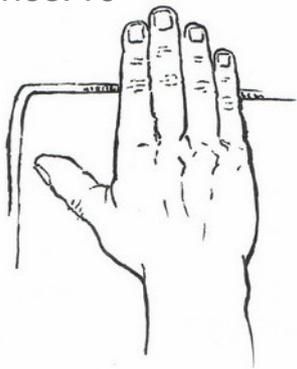


Flexión-extensión IFP cuatro últimos dedos

Flexionar la interfalángica proximal (IFP) de los dedos segundo al quinto manteniendo las demás articulaciones extendidas sin despegar el resto de la mano de la mesa.

Series: 3

Repeticiones: 10

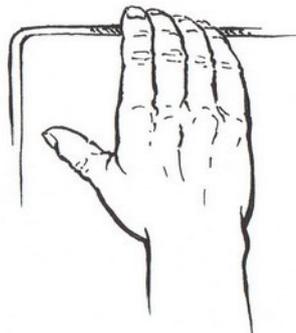
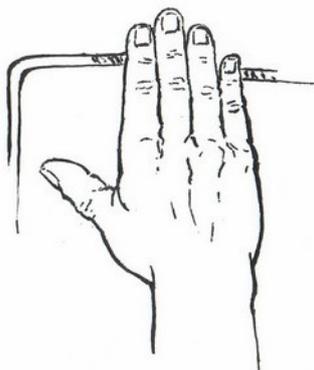


Flexión-extensión IFD cuatro últimos dedos

Flexionar la interfalángica distal (IFD) de los dedos segundo al quinto manteniendo las demás articulaciones extendidas sin despegar el resto de la mano de la mesa.

Series: 3

Repeticiones: 10

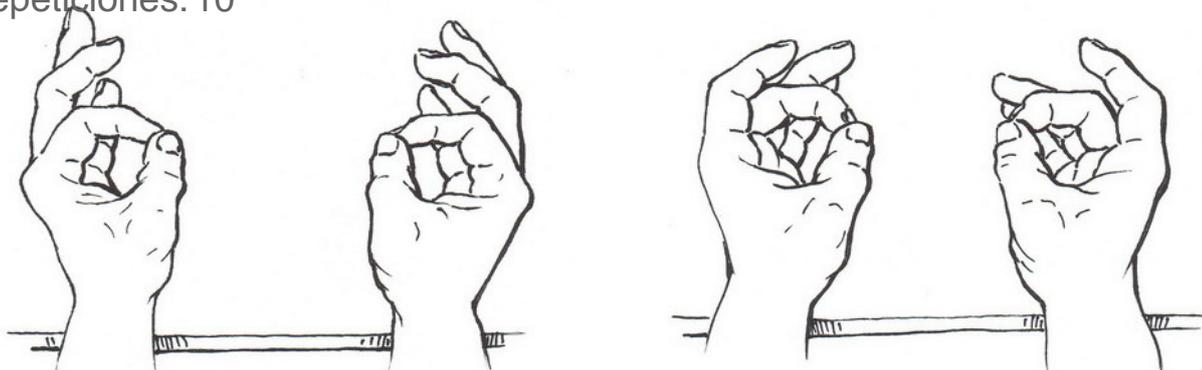


Hacer la letra O

Acercar la punta del dedo pulgar a la punta del índice y del corazón haciendo con cada uno de ellos la forma de la letra O. Mantener 2-3 segundos.

Series: 3

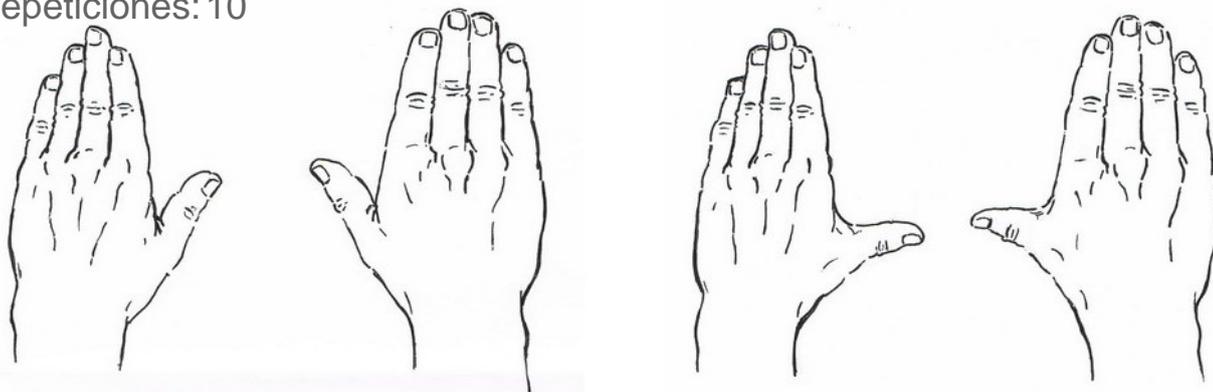
Repeticiones: 10



Separación del pulgar

Separar el pulgar del segundo dedo hasta formar entre ambos un ángulo de 90° , manteniéndolo 2-3 segundos, y luego acercarlo hasta que el ángulo sea de 45° .

Series: 3
Repeticiones: 10



Oposición del pulgar

Llevar el pulpejo del dedo pulgar a la base del meñique.

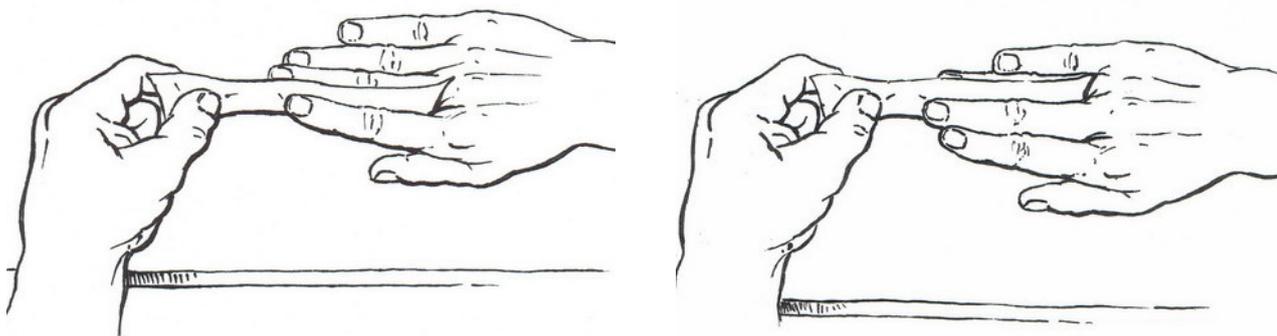
Series: 3
Repeticiones: 10



Sujeter un papel entre los dedos

Impedir que el papel se mueva al tirar de él con la otra mano.

Series: 3
Repeticiones: 10



PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Muñeca - Mano

Abducción-aducción de dedos con plastilina

Separar y juntar los dedos venciendo la resistencia de la plastilina.

Series: 3
Repeticiones: 10

