



ACCIÓN

en RECUPERACIÓN

BLOC DE EJERCICIOS
MUÑECA

MUÑECA

UN PROGRAMA DE EJERCICIO CUIDADOSAMENTE PLANIFICADO PUEDE CONSEGUIR LA RECUPERACIÓN DE QUIENES HAN ESTADO ENFERMOS O TIENEN UNA CONDICIÓN CRÓNICA.¹

Fuerza: uno de los objetivos principales que se quiere conseguir con el ejercicio terapéutico es el desarrollo, mejoría o mantenimiento de la fuerza.

Flexibilidad: es la capacidad para mover una articulación o una serie de articulaciones en toda la amplitud del movimiento sin dolor y sin restricción.

Duración del programa: la duración óptima del ejercicio para la preparación física cardiovascular depende del trabajo total, de la intensidad y frecuencia del ejercicio, y del nivel de forma física. Por lo general, cuanto mayor sea la intensidad del ejercicio, más corta será la duración necesaria para la adaptación.

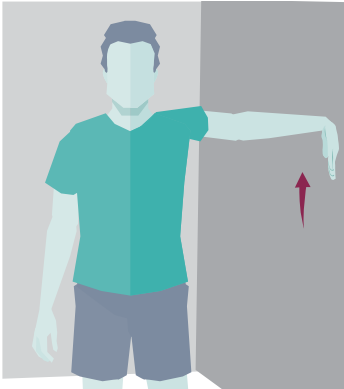
PROGRAMA DE EJERCICIO¹

Hay tres componentes del programa de ejercicio:

- 1.** Periodo de calentamiento: el propósito es mejorar los numerosos ajustes que deben producirse antes de la actividad física. Por ejemplo, preparar a los músculos y aumentar las necesidades de oxígeno.
- 2.** Periodo de ejercicio aeróbico: es la parte que consiste en realizar en forma los ejercicios del programa. Los cuales deben estar dentro de los límites de tolerancia.
- 3.** Periodo de recuperación activa: se necesita un periodo de recuperación después del ejercicio para evitar complicaciones ya sea cardiovasculares o prevenir algún desvanecimiento. Deberá durar entre 5 a 8 mins.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO¹

1. Autoestiramiento en pared



Instrucciones paso a paso:

1. Apoye el dorso de la mano en la pared y los dedos apuntando hacia abajo.
2. Manteniendo el codo extendido se desliza el dorso de la mano hacia arriba por la pared.

Tip: Cuando sienta una sensación de tracción se debe mantener la posición.

2. Ejercicios de autoresistencia

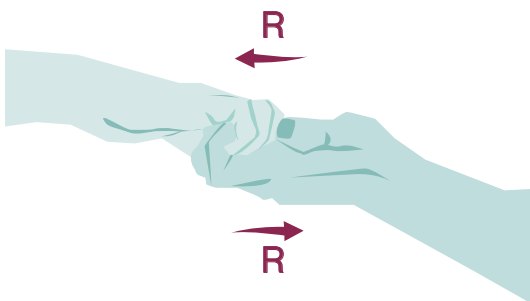


Instrucciones paso a paso:

1. Párese poniendo la mano afectada estirada sobre la mesa, se coloca la otra mano con firmeza encima y empieza a extender la muñeca levantando el brazo por encima de la mano como se muestra en la imagen.
2. Cuando llegue al punto en el que sienta ligero malestar, mantenga esa posición.

Tip: Se deberá aumentar la extensión poco a poco a medida de que mejora la longitud.

3. Ejercicios de resistencia



Instrucciones paso a paso:

1. Con las manos apuntando en direcciones contrarias, el paciente coloca las puntas de los dedos contra los dedos de la mano contraria como se muestra en la imagen.
2. Flexione los dedos contra la resistencia de la otra mano como se muestra en la imagen.

Tip: Puede utilizar la misma técnica para el pulgar.

Referencia: 1. Kisner C, Colby LA. Ejercicio terapéutico: fundamentos y técnicas. Primera Edición. Barcelona: Editorial Paidotribo; 2005.

DR © 2018 Merck Sharp & Dohme Corp., una subsidiaria de Merck & Co., Inc., Kenilworth, N.J., E.U.A. Todos los derechos reservados.
Prohibida su reproducción parcial o total. Merck Sharp & Dohme Comercializadora, S. de R.L., de C.V. Av. San Jerónimo 369, Piso 8, Col. La Otra Banda, C.P. 01090, Ciudad de México.
08-23-CORT-1249997-0000 SSA 193300202C1299