

Programa de Ejercicio para Síndrome del Túnel Carpiano

Si tienes el síndrome del túnel carpiano, ejercitándote en casa ayudas a reducir el dolor y mejorar la función de tu mano y muñeca.

Este programa tiene 5 ejercicios: Extensión de muñeca, Flexión de muñeca, Deslizamientos del nervio mediano (Series A y B), y Apretón de pelota.

Empieza cada ejercicio lentamente. Es normal tener algo de molestia, pero debes parar con cualquier ejercicio que provoque dolor.

Empecemos.

Para hacer una extensión de muñeca: Endereza el brazo afectado y dobla la muñeca hacia atrás como si indicaras a alguien que se “detenga”.

Con la otra mano, ligeramente presiona hacia atrás la mano afectada hasta que sientas un estiramiento en el antebrazo.

Mantén la posición de 15 a 30 segundos, relájate.

Repite 3 veces.

Para hacer una flexión de muñeca: Endereza el brazo afectado y dobla la muñeca hacia abajo, apuntando los dedos hacia el suelo.

Con la otra mano, ligeramente presiona hacia tu cuerpo la mano afectada hasta que sientas un estiramiento en el antebrazo.

Mantén la posición de 15 a 30 segundos, relájate.

Repite 3 veces.

Para hacer deslizamientos del nervio mediano: Cierra el puño con el dedo pulgar afuera de los otros dedos.

Estira los dedos manteniendo el pulgar cerca del costado de la mano.

Con los dedos rectos, dobla la muñeca para atrás hacia el antebrazo.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Programa de Ejercicio para Síndrome del Túnel Carpiano

Manteniendo los dedos y muñeca en esa posición, extiende el pulgar.

Manteniendo los dedos, muñeca y pulgar extendidos, gira el antebrazo, palma hacia arriba.

Manteniendo los dedos, muñeca y pulgar extendidos, usa la otra mano para estirar suavemente tu pulgar.

Repite 10 veces.

Para hacer deslizamiento de tendones, serie A: Sostén la mano frente a ti con la muñeca y los dedos completamente rectos.

Dobla las puntas de los dedos hacia abajo para que los nudillos apunten hacia arriba.

Cierra el puño con el dedo pulgar sobre los dedos.

Regresa a la posición inicial y repite 10 veces.

Para hacer deslizamiento de tendones, serie B: Sostén la mano frente a ti con la muñeca y los dedos completamente rectos.

Con los dedos rectos, dobla la mano a la altura del nudillo inferior. Tu mano se verá como una «L» invertida.

Dobla los dedos hacia abajo hasta tocar la palma de tu mano.

Regresa a la posición inicial y repite 10 veces.

Para hacer apretón de pelota: Sostén una pelota de goma en la mano afectada.

Mantén el brazo ligeramente flexionado con la palma de la mano hacia el techo.

Levanta la mano más alta que el corazón. Aprieta y relaja la pelota.

Repite 10 veces.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Programa de Ejercicio para Síndrome del Túnel Carpiano

Consulta a tu médico o fisioterapeuta sobre estos y otros ejercicios para mejorar la función de tu muñeca y mano.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

