

Síndrome del Túnel Carpiano: Estiramientos

Muchas cosas aumentan la probabilidad de tener síndrome del túnel carpiano.

Estas cosas incluyen estar embarazada...

tener un problema de salud como diabetes o artritis...

tener problemas óseos en la muñeca...

y hacer ciertos movimientos con la mano...

como picar muchas verduras, usar herramientas o incluso usar una computadora.

Hacer algunos estiramientos fáciles de la mano y la muñeca es algo que ayuda a prevenir el síndrome del túnel carpiano.

Los estiramientos también pueden ayudar a mejorar sus síntomas o impedir que empeoren.

Use estos estiramientos cada vez que use las muñecas o las manos por largos períodos de tiempo.

Hágalos algunas veces cada día, o como se lo recomiende su médico.

Comencemos con un grupo de estiramientos de calentamiento. Haga cada uno 4 veces.

Gire las muñecas. Muévalas hacia arriba, hacia abajo, y de un lado al otro.

Estire y separe los dedos.

Relájelos, y luego estírelos de nuevo.

Estire el pulgar jalándolo levemente hacia atrás, manténgalo en esa posición y relájelo.

Ahora hagamos algunos estiramientos con la palma hacia arriba y la palma hacia abajo.

Estos estirarán la muñeca y el antebrazo.

Extienda un brazo hacia el frente con la palma hacia arriba.

Flexione la muñeca hacia abajo.

Use la otra mano para sujetar la mano flexionada.

Y flexione la muñeca suavemente más hacia atrás hasta que sienta un estiramiento en el antebrazo.

Síndrome del Túnel Carpiano: Estiramientos

Mantenga este estiramiento entre 15 y 30 segundos, y hágalo de 2 a 4 veces.

Ahora haga lo mismo otra vez, pero en vez de tener la palma hacia arriba, gírela hacia abajo.

Use la otra mano para sujetar la mano flexionada...

y flexiónela suavemente hacia abajo. Tal como lo hizo antes.

Haga el estiramiento con ambas manos.

En el último estiramiento... el estiramiento de la oración...

empiece con las palmas juntas delante del pecho justo debajo del mentón.

Lentamente baje las manos hacia la cintura, manteniendo las manos cerca del cuerpo.

Usted sentirá un estiramiento bajo los antebrazos.

Mantenga el estiramiento entre 15 y 30 segundos, y hágalo de 2 a 4 veces.

Y eso es todo.

Algunos estiramientos para entrar en calor.

Y luego estiramientos con la palma hacia arriba... la palma hacia abajo... y las palmas juntas.

Estos estiramientos son fáciles de hacer y no llevan mucho tiempo.

Y podrían ayudarle a prevenir el síndrome del túnel carpiano.

¿Cómo podría incorporarlos a su día?