

Síndrome de túnel carpiano: Estiramientos

Muchas cosas pueden aumentar 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 ciertas clases de movimientos con la mano...

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

Ahora, hacer algunos estiramientos fáciles de la mano y la muñeca es una cosa que puede ayudar a prevenir el síndrome del túnel carpiano.

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

Use estos estiramientos toda 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 precalentamiento. Haga cada uno 4 veces.

Rote 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 doblándolo 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 abajo con la palma hacia arriba.

Flexione la muñeca hacia abajo.

Use la otra mano para sujetar la mano flexionada.

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.



Síndrome de túnel carpiano: Estiramientos

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

Mantenga este estiramiento por 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 plegaria...

usted comienza 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 por 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?