



**EJERCICIOS DE
REHABILITACIÓN**
Muñeca y mano



advansur

EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN Muñeca y mano



Posición de partida

Sentado correctamente con los codos flexionados a 90° y antebrazos apoyados en la superficie de la mesa, palmas apoyadas.

20 REPETICIONES / 3 VECES AL DÍA



Girar los antebrazos enseñando alternativamente el dorso y las palmas de las manos.

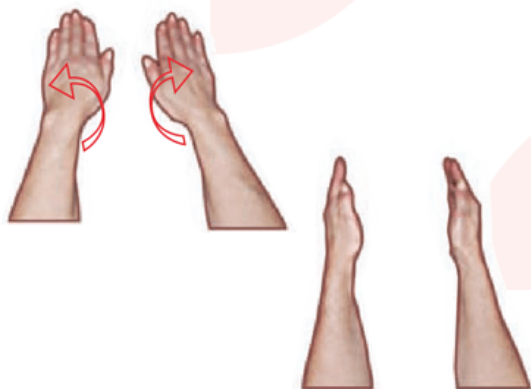


Llevar los dedos hacia fuera, sin mover los antebrazos.

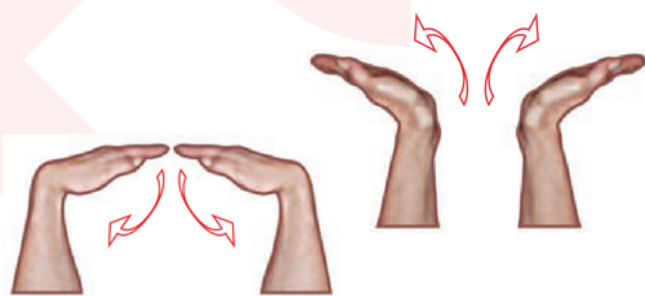
Llevar los dedos hacia dentro como para que se toquen los pulgares, sin mover el antebrazo.



Separar y juntar los dedos alternativamente.



Girar los antebrazos
manteniéndolos apoyados y
con el pulgar hacia arriba.



Flexionar las muñecas como para
tocarse los dedos.
Después, extender las manos
para alejar los dedos al máximo.



Tocar con el pulpejo del dedo pulgar
los pulpejos de los otros dedos de la
mano.

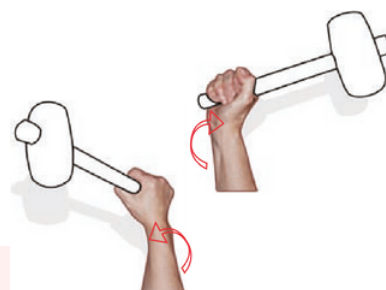


Cerrar y abrir el puño.



Coger un objeto cilíndrico que pese.
Flexionar y extender la muñeca
alternativamente.

A PARTIR 3ª SEMANA



Coger un martillo por el mango y
girar el antebrazo a derecha y a
izquierda, alternativamente.

A PARTIR DE LA 6ª SEMANA



LOCALIZACIÓN

Hospital Quirón Salud, Infanta Luisa
C/ Conde de Bustillo, 11 41010 Sevilla

TELÉFONO

(+34) 687 09 22 77 WhatsApp
disponible

CITAS

citas@advansur.es

HORARIO DE CONSULTAS

Lunes a Jueves

9h a 14h (mañanas)

16h a 20h (tardes)

Viernes

9h a 14 (solo horario de mañanas)

<https://advansur.es/contacto>