

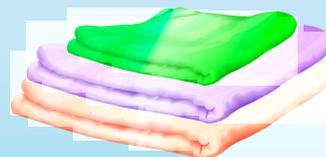
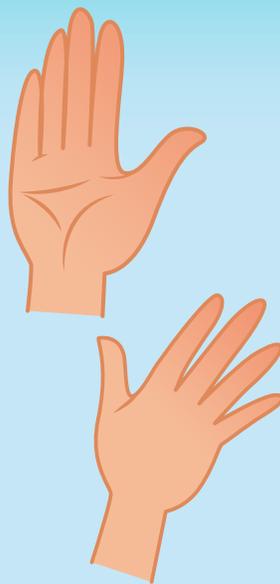
# Secuencia de Ejercicios para Lesión de Muñeca y Mano

Se le da enseñanza de forma verbal y práctica a la y el paciente, con rutina de ejercicios para:

- Los arcos de movimiento, para la flexión y extensión de muñeca.
- Desviación radial y cubital.
- Flexión de los dedos de la mano e incluso se ve afectado el codo y el hombro por la conexión que tiene todo el miembro superior.

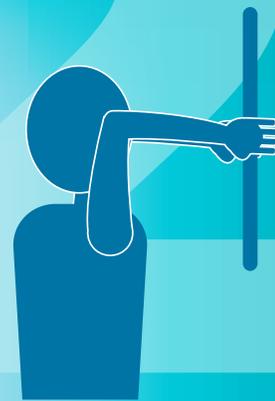
El objetivo de la terapia ocupacional, es para mejorar las actividades de la vida diaria.

- Se enseña programa de casa con actividades.
- Se le aplican una serie de ejercicios que se le enseñan de forma verbal y práctica, que continuarán con otras modificaciones de acuerdo al material.
- Se le enseña a la o el paciente que tenga una toalla de medio baño, un bastón o palo y una pelota mediana.
- Posición sentada o sentado sobre una mesa, se le enseña a la o el paciente que abra y cierre las manos de cinco a diez veces.
- Se le enseña a la o el paciente, que con sus manos, comience a plegar la toalla para flexión y extensión de muñeca y dedos de cinco a diez veces.
- Se le enseña a la o el paciente que pliegue la toalla para flexión y extensión de los dedos y flexión y extensión de muñeca.
- Se le enseña a la o el paciente que enrolle toda la toalla y que agarre con una mano un extremo de la toalla y con la otra, que la empiece a torcer para mejorar las desviaciones (radial y cubital); debe realizarlo de cinco a diez veces.



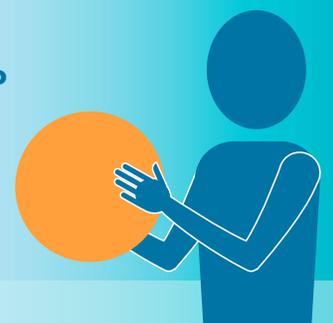
## Segunda sesión de ejercicios en posición de pie (con el bastón o palo).

- Se le enseña a la o el paciente que levante el bastón o palo con los brazos y codos extendidos, para flexión y extensión de cinco a diez veces.
- Se le enseña a la o el paciente que mueva el bastón o palo hacia un lado, con los brazos extendidos y luego se le pide que lo realice también del otro lado, de cinco a diez veces.
- Se le enseña a la o el paciente que lleve atrás de la espalda el bastón o palo, a la altura de los glúteos y levantarlo hacia atrás para extensión de hombros de cinco a diez veces, luego que lo lleve a la altura de la cintura para flexión de codos de cinco a diez veces.



## Tercera sesión de ejercicios en posición sentada o sentado.

- Se le enseña a la o el paciente que tome la pelota, primero con ambas manos y que la apriete por tiempos de tres a cinco veces.
- Se le enseña a la o el paciente que tome la pelota con sus manos y que la lleve hacia delante y hacia atrás para flexión y extensión de hombros y codos, de cinco a diez veces.
- Se le enseña a la o el paciente que lleve la pelota hacia arriba de la cabeza y que la pase por su espalda de cinco a diez veces.
- Se le enseña a la o el paciente que ponga una soga amarrada de extremo a extremo, con pinzas grandes, medianas y pequeñas (para diferentes presiones finas); debe realizar el ejercicio con todos los dedos, hombro y codo.



Centro Estatal de Rehabilitación Integral Campeche

Elaboró: Lic. T.O. Gabriela Del S. Delgado Barredo



GOBIERNO DE  
MÉXICO

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA