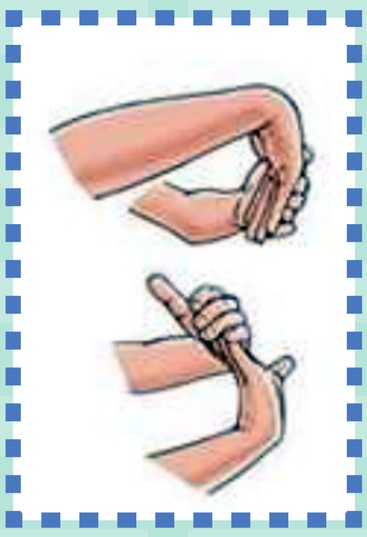
Ejercicios de rehabilitación para **tenosinovitis de quervain**

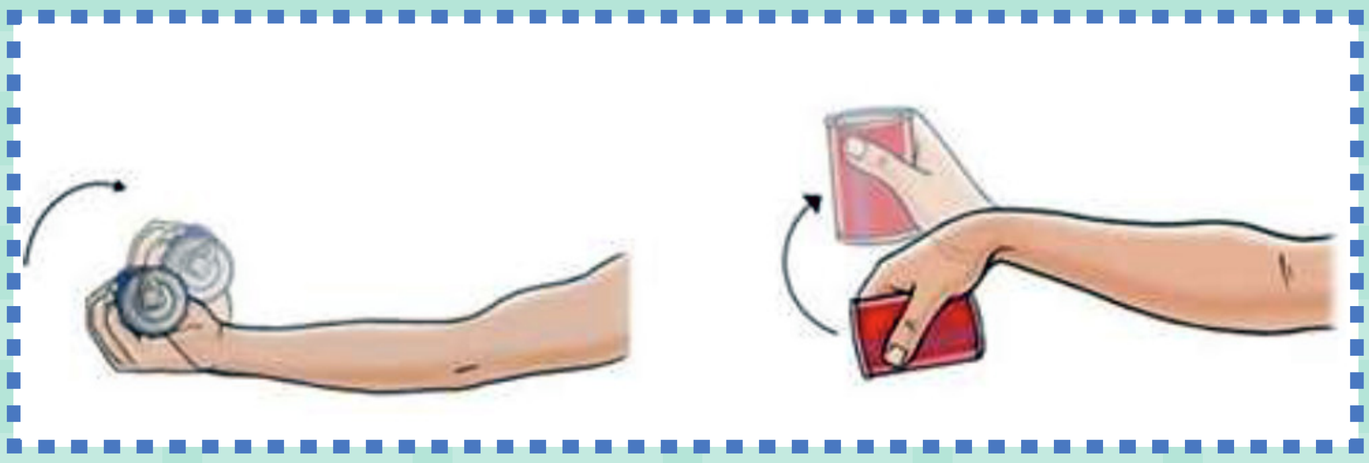
Elaboró: L.T.F. Cecilia y María del Carmen Campos Flores

Realizar posición del pulgar, con cada uno de los dedos.



Realizar movimientos hacia arriba (flexión) y hacia abajo (extensión) a tolerancia.

Si no causa molestia, puede realizar la flexión y extensión de la muñeca con un poco de resistencia, sin que esto genere dolor.



Realizar movimientos de desviación hacia un lado y al otro, como lo muestra la imagen.

Con una pelota de esponja, no dura, apretarla con cuidado de no lastimar ni generar dolor.

Realizar diez repeticiones de cada ejercicio, sin exceder, dos veces al día.

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

gob.mx/difnacional