



WRIST FLEXOR STRETCH

Use su mano no afectada para doblar la muñeca afectada como se muestra.

Mantenga el codo derecho sobre el lado afectado todo el tiempo.

Repetir 10 Veces

Sostener 3 Segundos

Completar 2 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



WRIST EXTENSOR STRETCH

Use su mano no afectada para doblar la muñeca afectada hacia abajo como se muestra.

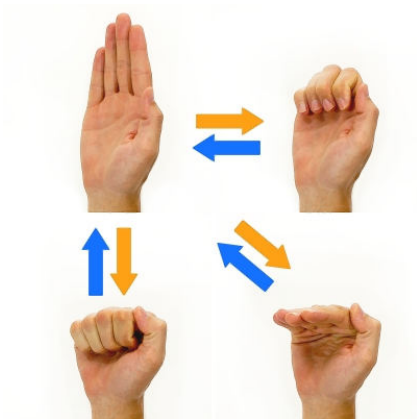
Mantenga el codo derecho sobre el lado afectado todo el tiempo.

Repetir 10 Veces

Sostener 3 Segundos

Completar 3 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



TENDON GLIDES

Realice la siguiente serie de movimientos con la mano.

Comience con una palma abierta y luego doble los dedos hacia una garra como en la imagen superior derecha. Luego, regrese a una palma abierta y luego a una "L" mano "como se muestra en la imagen inferior derecha. Luego, regrese a una palma abierta y luego haga un puño como en la imagen inferior izquierda. Finalmente, regrese a una palma abierta y luego repite la serie.

Repetir 10 Veces

Sostener 3 Segundos

Completar 3 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



WRIST RADIAL DEVIATION

Dobla la muñeca hacia el lado del pulgar y luego regresa.

Repetir 10 Veces

Completar 3 Conjuntos

Sostener 3 Segundos

Realizar 1 Veces un día



WRIST ULNAR DEVIATION

Dobla la muñeca hacia el lado del dedo meñique y luego regresa.

Repetir 10 Veces

Completar 3 Conjuntos

Sostener 3 Segundos

Realizar 1 Veces un día



TOWEL GRIP

Coloque una toalla enrollada en su mano y exprima.

Repetir 10 Veces

Completar 3 Conjuntos

Sostener 5 Segundos

Realizar 1 Veces un día

WRIST PRONATION STRETCH



Descanse el brazo sobre una mesa, luego tome la muñeca como se muestra y gire suavemente la muñeca afectada hacia la palma boca abajo.

Mantenga el codo recto y descansando sobre una mesa durante este estiramiento.

Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 3 Segundos
Realizar 1 Veces un día

THUMB EXTENSOR STRETCH



Sujete el pulgar con los dedos y luego doble la muñeca hacia abajo como se muestra para un estiramiento suave a lo largo del antebrazo.

Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 3 Segundos
Realizar 1 Veces un día

WRIST FLEXION ISOMETRIC

Dobla la muñeca hacia adelante y resiste la otra mano.



Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 1 Veces un día

WRIST RADIAL DEVIATION ISOMETRIC

Incline la muñeca hacia arriba y resista la otra mano.



Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 1 Veces un día

WRIST SUPINATION STRETCH

Descanse el brazo sobre una mesa, luego tome la muñeca como se muestra y gire suavemente la muñeca afectada hacia la palma boca arriba.



Mantenga el codo recto y descansando sobre una mesa durante este estiramiento.

Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 3 Segundos
Realizar 1 Veces un día

WRIST EXTENSION ISOMETRIC

Dobla la muñeca hacia atrás y resiste la otra mano.



Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 1 Veces un día



FREE WEIGHT ULNAR DEVIATION

Comience sosteniendo el extremo de un pequeño peso libre con el brazo al lado de su cuerpo. El peso libre debe apuntar detrás de usted como se muestra.

Luego, doble la muñeca para que el extremo del peso suba hacia arriba. Regresa a la posición inicial y repite.

Repetir 5 Veces

Completar 3 Conjuntos

Sostener 3 Segundos

Realizar 1 Veces un día