

## THUMB OPPOSITION COMBO

Comience con la palma abierta y los dedos extendidos.

Luego, toque las puntas de los dedos primero y segundo. Luego regrese para abrir la palma.

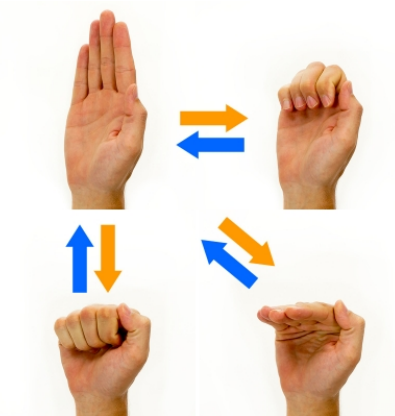
Luego, toque las puntas de los dedos primero y tercero, etc. hasta que todos los dedos hayan funcionado como se muestra.

Repetir 10 Veces

Sostener 3 Segundos

Completar 2 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 2 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día

## BALL SQUEEZE

Con una pelota elástica, apriétala firmemente en la palma de tu mano.



Repetir 10 Veces

Sostener 3 Segundos

Completar 2 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



### PUTTY PINCH AND PULL

Sostenga la masilla con una mano y luego pellizque y tire de la masilla con la mano objetivo.

Repetir 10 Veces  
Completar 2 Conjuntos

Sostener 3 Segundos  
Realizar 1 Veces un día



### FINGER DIP FLEXION

Agarre el dedo afectado, apuntalando debajo del último nudillo y doble activamente el dedo en la última articulación.

Repetir 10 Veces  
Completar 2 Conjuntos

Sostener 3 Segundos  
Realizar 1 Veces un día



### FINGER PIP FLEXION

Sujete el dedo afectado, apuntalando debajo del nudillo medio y doble activamente el dedo como se muestra.

Repetir 10 Veces  
Completar 2 Conjuntos

Sostener 3 Segundos  
Realizar 1 Veces un día

### FINGER MCP FLEXION STRETCH



Repetir 10 Veces  
Completar 2 Conjuntos

Sostener 3 Segundos  
Realizar 1 Veces un día



### COIN FLIP

Coloque varias monedas en una mesa y voltee cada moneda con su mano afectada.

Repetir 10 Veces  
Completar 2 Conjuntos

Sostener 3 Segundos  
Realizar 1 Veces un día



### CLOTHES PIN PINCH

Use 2 dedos y pellizque un alfiler de ropa o un clip de chip.

Repetir 10 Veces  
Completar 2 Conjuntos

Sostener 3 Segundos  
Realizar 1 Veces un día

### FINGER MCP EXTENSION STRETCH

Sujete la mano debajo del nudillo más cercano y estire suavemente el dedo para extenderlo como se muestra.



Repetir 10 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 3 Segundos

Realizar 1 Veces un día