

PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Muñeca - Mano.

Oposición del pulgar

Llevar el pulpejo del dedo pulgar a la base del meñique.

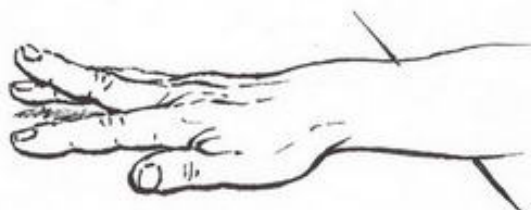
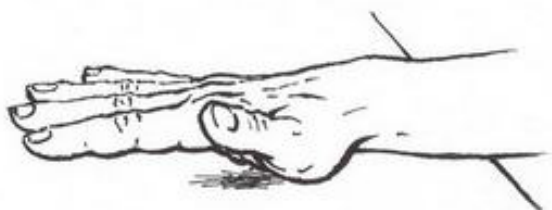
Series: 3
Repeticiones: 10



Extensión individual de cada dedo

Despegar individualmente cada dedo del plano de la mesa

Series: 2
Repeticiones: 10



Flexión-extensión MCF cuatro últimos dedos

Flexionar la metacarpofalángica (MCF) de los dedos segundo al quinto manteniendo las demás articulaciones extendidas sin despegar el resto de la mano de la mesa.

Series: 3
Repeticiones: 10



PROGRAMAS DE EJERCICIOS

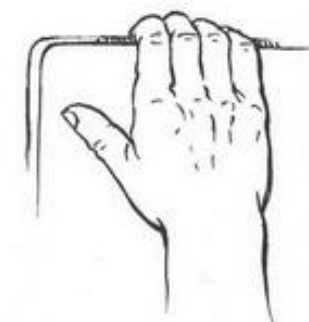
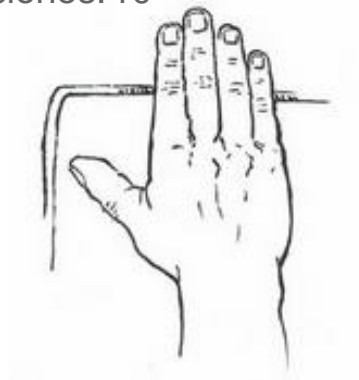
para Muñeca - Mano

Flexión-extensión IFP cuatro últimos dedos

Flexionar la interfalángica proximal (IFP) de los dedos segundo al quinto manteniendo las demás articulaciones extendidas sin despegar el resto de la mano de la mesa.

Series: 3

Repeticiones: 10



Flexión-extensión IFD cuatro últimos dedos

Flexionar la interfalángica distal (IFD) de los dedos segundo al quinto manteniendo las demás articulaciones extendidas sin despegar el resto de la mano de la mesa.

Series: 3

Repeticiones: 10

