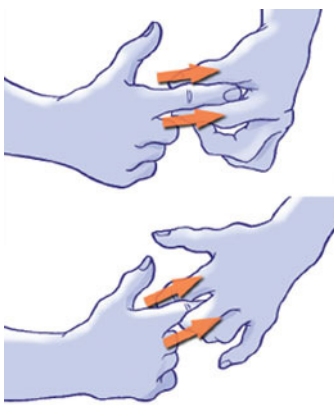

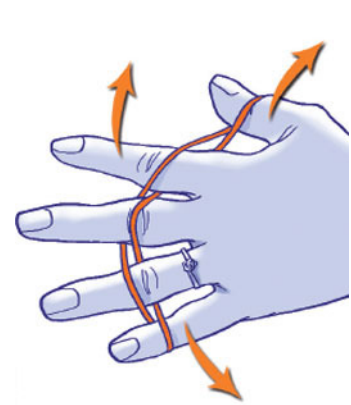



movimiento 1 Automasajes	movimiento 2 Apertura del pulgar	movimiento 3 Fortalecimiento de los dedos	movimiento 4 Flexión dorsal de la mano
<p>¿Por qué es útil este movimiento?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flexibilizar todos los dedos. • Recuperar la extensión de las falanges 	<p>¿Por qué es útil este movimiento?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantener una apertura del pulgar suficiente para poder coger cómodamente los objetos. 	<p>¿Por qué es útil este movimiento?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conservar la fuerza en los dedos. • Ser capaz de utilizar todos los dedos por separado o juntos. 	<p>¿Por qué es útil este movimiento?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conservar la extensión máxima de la muñeca y de los dedos para poder empujar un objeto o apoyar las manos en caso de caída.
<p>¿Como hacer el movimiento correctamente?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bien instalado, con los hombros bajos, coger un dedo por el lado, entre el pulgar y el índice (o entre el índice y el corazón en caso de dolor del pulgar). • Tirar de su base hacia el extremo, teniendo cuidado de no apoyar en la uña. 	<p>¿Como hacer el movimiento correctamente?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con la mano sobre la mesa y la palma hacia abajo. • Generar espacio entre el pulgar y el índice en contacto con un vaso. • Lentamente, la otra mano empuja el vaso hacia dentro, obligando al pulgar a abrirse. Mantener la posición por lo menos entre 10 y 15 minutos. 	<p>¿Como hacer el movimiento correctamente?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con una sola goma, rodear un dedo tras otro. Entre cada dedo, dar media vuelta con la goma. Colocarla bien a la altura de la primera falange. • Separar los dedos unos de otros, sin olvidar el pulgar. 	<p>¿Como hacer el movimiento correctamente?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentado en una silla, con otra silla colocada al lado. • Dirigir la mano hacia el asiento de la silla de al lado y, muy despacio, inclinarse lateralmente hasta que la muñeca se encuentra en ángulo recto con el brazo, y que la palma de la mano se apoye completamente sobre la silla.
<p>• TRUCO No apoyar demasiado fuerte o torcer el dedo masajeador.</p>		<p>• TRUCO Mantener los dedos sobre una superficie plana para mantenerlos bien estirados. Para trabajar la extensión, levantar un dedo tras otro.</p>	<p>• TRUCO Realizar el mismo ejercicio de pie, con la mano apoyada sobre una mesa. Inclinarse el cuerpo de modo que el hombro de sitúe por encima de la mano. Cuidado: la muñeca soportará más peso.</p>
 <p>©L&C</p>	 <p>©L&C</p>	 <p>©L&C</p>	 <p>©L&C</p>

DURACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS

Movimientos de estiramiento: puede mantener la posición durante varios segundos (de 6 a 10), parando si se vuelven demasiado dolorosos.

Movimientos de fortalecimiento: puede realizar series de 5 movimientos con una pausa más larga (aproximadamente dos veces más larga que la duración del movimiento). También le aconsejamos que cambie de posición entre los ejercicios (por ejemplo, de un pie a otro) para relajar los músculos que acaban de trabajar.

ALGUNAS REGLAS QUE DEBEN RESPETARSE DURANTE ESTOS EJERCICIOS

- Hágalos a su ritmo, tranquila y regularmente.
- Respire durante los ejercicios.
- No se fuerce y respete las pausas.
- Aumentar progresivamente el número de series.

Redacción

Dr Françoise LAROCHE
Traumatólogo

Centro de evaluación y de tratamiento del dolor
Departamento de Traumatología - Hospital Saint-Antoine, París

Anne LAMBERT
Masajista-Fisioterapeuta
Hospital Cochin, París