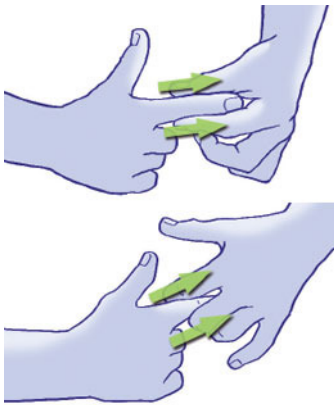





movimiento 1 Automasajes	movimiento 2 Estiramiento de los pulgares	movimiento 3 Estiramiento de los dedos	movimiento 4 Estiramientos de la muñeca y de los dedos
<p>¿Por qué es útil este movimiento?</p>	<p>¿Por qué es útil este movimiento?</p>	<p>¿Por qué es útil este movimiento?</p>	<p>¿Por qué es útil este movimiento?</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Flexibilizar todos los dedos. • Recuperar la extensión de todas las falanges. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener una apertura de pulgar suficiente para poder conservar una gran amplitud de pinza; por ejemplo, para coger cómodamente un objeto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conservar un buen nivel de destreza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Recuperar 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>	<p>¿Como hacer el movimiento correctamente?</p>	<p>¿Como hacer el movimiento correctamente?</p>	<p>¿Como hacer el movimiento correctamente?</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Bien instalado, con los hombros bajos, coger un dedo 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 apoyarse en la uña. 	<ul style="list-style-type: none"> • Poner en contacto los pulgares derecho e izquierdo, y también los índices izquierdo y derecho. • Colocar las manos a la altura del ombligo y empujarlas una hacia otra, acercándolas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estrujar y escurrir una esponja vegetal con agua caliente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Poner las manos en la parte superior del pecho, juntando las palmas, e intentar bajarlas despacio hacia el ombligo manteniendo el contacto.
<p>• TRUCO No apoyar demasiado fuerte o torcer el dedo masajeador.</p>	<p>• TRUCO Mantener los hombros bajos.</p>	<p>• TRUCO Este movimientos e hace por la mañana para desentumecer los dedos.</p>	<p>• TRUCO Cuidado con la posición de los hombros, que deben permanecer bajos.</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