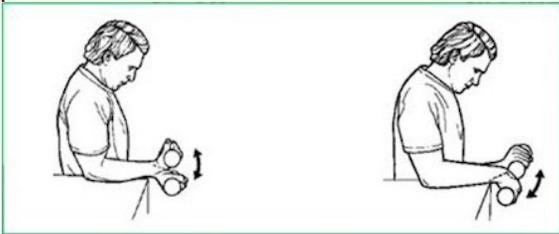
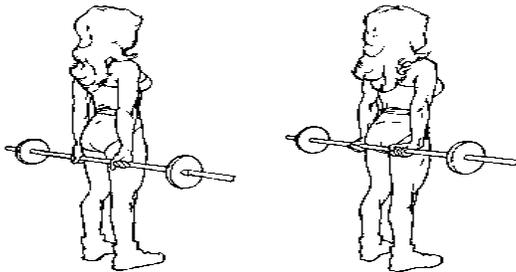


## FORTALECIMIENTO:



Ubicar el antebrazo sobre una mesa tomando en la mano una botella de arena y doblar la mano. Realizar 4 series de 12 repeticiones .



Ubicarse de pie con las piernas separadas al ancho de los hombros tomar un palo de escoba con ambas manos por atrás del cuerpo y doblar las muñecas. . Realizar 4 series de 12 repeticiones .

## RECOMENDACIONES

- ⇒ Evitar movimientos repetitivos..
- ⇒ No realizar acciones que aumenten el dolor.
- ⇒ Hacer pausas cada 15 minutos en el trabajo y practicar los estiramientos.
- ⇒ Recuerde tomar el aire por la nariz, cuando inicie el movimiento y bótelo lentamente, por la boca cuando devuelva o termine el movimiento
- ⇒ Si es pos operatorio realice masaje sobre la cicatriz.
- ⇒ Con un borrador de nata realice movimientos como si estuviese borrándola cicatriz esto con el fin de evitar adherencia de la cicatriz.

## TUNEL DEL CARPO



Servicio Fisioterapia

### PLAN CASERO

Síndrome de túnel de Carpal



# Túnel del carpo

Es una condición producida por un aumento de presión sobre el nervio mediano que se encuentra a nivel de la muñeca.

## CAUSAS

Movimientos repetitivos como:

- ⇒ digitar
- ⇒ Pintar
- ⇒ Tocar guitarra
- ⇒ Coser
- ⇒ Escribir

## SIGNOS Y SINTOMAS

- ⇒ Cosquilleo en los dedos.
- ⇒ Adormecimiento de los dedos.
- ⇒ Dolor en los dedos, extendiéndose hasta el cuello en ocasiones.
- ⇒ Ardor desde la muñeca hasta los dedos.
- ⇒ Inflamación de la mano y el antebrazo.

## ESTIRAMIENTOS



1. Entrecruzar los dedos por delante del cuerpo con los brazos rectos mantener la posición por 10 segundos y repetir 10 veces



2. doblar los brazos empuñar las manos y girarlas en ambos sentidos 8 veces por cada uno.



3. Tomar una pelota de goma con la mano y empuñarla fuertemente y soltarla lentamente. Repetir esta acción 8 veces por cada mano



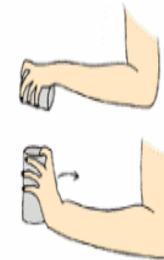
4. Ubicar el antebrazo sobre una mesa con la palma de la mano apoyada sobre la mesa con la otra mano tomarse los todos los dedos y llevarlos hacia arriba. 10 segundos 10 veces



5. ubique una banda elástica por debajo de la mano con la mano contraria sostenga la banda llevándola hacia arriba 10 seg. 10 veces.



6. ubique un balón en medio de las muñecas de la mano realice presión por 10 segundos 10 veces.



7. coloque una botella o un balón en sus manos lleve hacia arriba mantenga por 10 segundos por 10 veces en cada mano.



8. ubique sus manos totalmente abiertas sobre una zona plana ( mesa, pared o balón) abra los dedos mantenga 10 segundos realizando