

¿QUÉ PUEDO HACER PARA TRATAR EL SÍNDROME DE TÚNEL CARPIANO?

GUÍA DE EJERCICIOS PARA LA REHABILITACIÓN

2 CONCEPTOS SOBRE EL SÍNDROME DE TÚNEL CARPIANO

1. Es un trastorno doloroso de la muñeca y la mano.
2. Los síntomas son hormigueo, adormecimiento y debilidad en las manos.

RECOMENDACIONES KINÉSICAS, ALGUNAS MEDIDAS QUE SON DE GRAN AYUDA:

- Evitar el uso excesivo de la mano afectada.
- Mantener las muñecas estiradas, sin flexionar hacia abajo durante tiempo prolongado.
- Aplicar compresas frías 3 o 4 veces al día por 15 minutos.
- Si siente dolor, suspenderlos y consultar con el profesional.

La recuperación necesita de su intensa participación. Las últimas tendencias en el campo de la rehabilitación muestran grandes diferencias (mayor alivio, acortamiento de los tiempos de recuperación) en las personas que participan del tratamiento, siguiendo las indicaciones en tiempo y forma. Es decir, la cantidad de repeticiones y el modo preciso de realizar los ejercicios.

EJERCICIOS INDICADOS PARA EL SÍNDROME DE TÚNEL CARPIANO

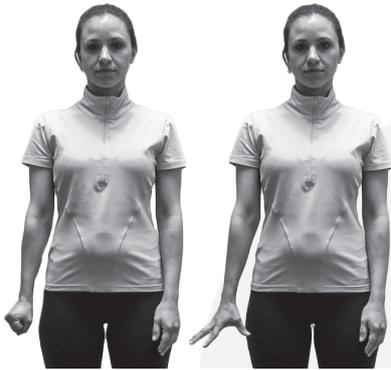


1. JUNTAR LAS PALMAS FRENTE AL MENTÓN Y DESCENDER LAS MANOS HACIA EL ESTÓMAGO ALEJANDO LOS CODOS SIN DESPEGAR LAS PALMAS.

2. EXTENDER EL BRAZO HACIA ADELANTE CON LA PALMA HACIA ARRIBA Y CON LA OTRA MANO EXTENDER LA MUÑECA SUAVEMENTE HASTA SENTIR ESTIRAMIENTO TOLERABLE EN EL ANTEBRAZO.



3. EXTENDER EL BRAZO HACIA ADELANTE CON LA PALMA HACIA ABAJO Y CON LA OTRA MANO FLEXIONAR LA MUÑECA SUAVEMENTE HASTA SENTIR ESTIRAMIENTO TOLERABLE EN EL ANTEBRAZO.



4. CERRAR EL PUÑO SUAVEMENTE Y ABRIR LA MANO, REPETIR CINCO VECES. LUEGO SACUDIR LOS DEDOS.



5. JUNTAR LAS ESCÁPULAS Y ESTIRAR LOS BRAZOS LLEVÁNDOLOS HACIA ATRÁS



6. DESCANSAR EL ANTEBRAZO SOBRE EL APOYABRAZO DE UNA SILLA O SOBRE UN ALMOHADÓN Y MASAJEAR DURANTE 3 MINUTOS.

CORRECTA POSTURA DE MANOS EN PC



NÚMERO DE REPETICIONES POR CADA VEZ:

¿CUÁNTAS VECES AL DÍA REPETIR LOS EJERCICIOS?

Notas/Indicaciones complementarias
