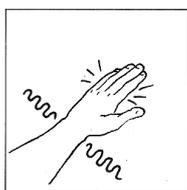


Ejercicios para muñecas, manos y dedos doloridos y anquilosados



Los siguientes ejercicios pueden ayudarle si padece dolores o rigidez en muñecas, manos o dedos. Los hemos dividido en dos grupos: los de soltura y los de movimientos.

Antes de empezar, caliente la muñeca o la mano, metiéndolas en agua templada durante quince minutos. Fregar platos en agua caliente también es un buen ejercicio. ¡Animo!

Recomendaciones prácticas

1. Además de los ejercicios regulares, ejercítese también cogiendo objetos de distintas formas y tamaños, como pelotas de tenis, vasos, madejas, cajas de cerillas o clavos. Intente sacar un fósforo de su cajita, extraiga monedas del monedero, enhebre cuentas de un collar y cosas por el estilo.

2. La muñeca y la mano pueden resentirse si se las hace ejercer mucha fuerza, por ejemplo al exprimir un limón, al cortar queso o al desenroscar una tapa dura. Puede que tenga usted que levantar objetos demasiado pesados, como una olla llena de agua, una sartén de hierro grande o una tetera mal diseñada y no digamos nada de una maleta pesada.

Lo mejor en esos casos es disminuir la carga o incluso no hacer ese movimiento. La olla puede ponerse primero sobre el fogón y llenarla luego. Las teteras pueden agarrarse con las dos manos o llevarse tranquilamente en una bandeja. Mejor dos maletas pequeñas que una grande, mejor un carrito con ruedas para la compra que bolsas, etc.

3. Hay aparatos y herramientas prácticos para facilitarle operaciones manuales que de otra forma le costarían mucho dolor y esfuerzo. Por ejemplo, diversos levantatapas, abrelatas semiautomáticos y abrebotellas atornillados a la pared. Las asas gruesas exigen menos fuerza de agarre, y las asas se pueden hacer más gruesas rodeándolas con manguitos de goma.

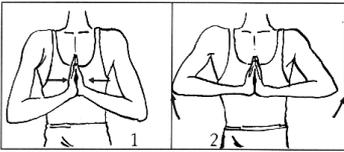
Este truco sirve para cubiertos, cucharas de cocina y mangos de sartén. Busque maneras de manipular objetos diversos con el mínimo de esfuerzo y dolor. ¡Suerte!



EJERCICIOS Y RECOMENDACIONES

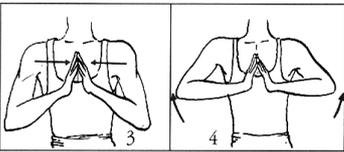
A Adquirir soltura

Si no puede usted todavía estirar bien la muñeca o los dedos, haga los siguientes ejercicios:



a. Ponga las manos y las muñecas una contra otra. Empuje en ambas direcciones y cuente hasta seis (fig. 1).

Deje de apretar, pero mantenga las manos unidas y levante los codos hasta que sienta estirarse la parte inferior del brazo. Mantenga esta ligera tensión mientras cuenta hasta seis (fig. 2). Repita este ejercicio de extensión dos veces.



b. Mismo ejercicio que el anterior, pero ahora manteniendo sólo los dedos unos contra otros. Apriéteos

mientras cuenta hasta seis. Deje entonces de apretar, pero manténgalos juntos y levante los codos hasta que note tensión en la parte inferior de los dedos. Cuente hasta seis manteniendo la tensión del estiramiento (fig. 4). Repita también dos veces este ejercicio.

B Ejercicios

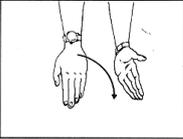
Intente hacer los siguientes ejercicios regularmente, todos los días por la mañana, por la tarde o por la noche. Repita diez veces todos los ejercicios con una o dos manos, según sus necesidades.

Los ejercicios no deben ser dolorosos y el dolor debe desaparecer tras ellos. El dolor avisa del exceso de esfuerzo.

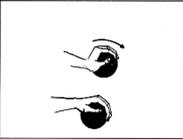
1 De pie o sentado, deje colgar los brazos. Llévese entonces las manos a los hombros y extiéndalos de nuevo



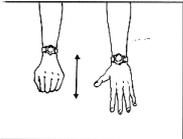
2 Siéntese y deje descansar los antebrazos sobre una mesa. Gire las manos, poniendo alternativamente las palmas y los dorsos sobre la mesa.



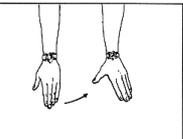
3 Coja una pelota grande (de fútbol, de balonmano) y hágala rodar hacia atrás y delante extendiendo la mano y la muñeca.



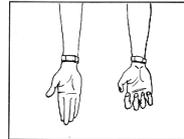
4 Coloque los brazos con los puños cerrados sobre una mesa. Extienda los dedos sobre la mesa y vuelva a cerrar los puños.



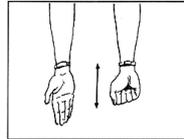
5 Ponga las manos planas sobre la mesa. Mueva los dedos y las palmas en dirección del meñique y vuelva a la posición de partida.



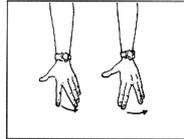
6 Ponga las manos abiertas con el dorso hacia abajo en la mesa. Doble las falanges (sólo las extremidades de los dedos) hacia arriba y vuélgalas a extender.



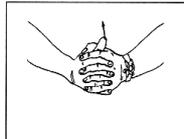
7 Lo mismo que antes, pero ahora doblando los dedos enteros hasta hacer un puño.



8 Extienda la mano sobre la mesa con la palma hacia abajo. Separe el pulgar de los demás dedos. Ahora vaya acercando los demás dedos al pulgar uno por uno. Vuélgalos a separar uno por uno del pulgar.



9 Cruce las manos como para rezar. Extienda y doble el pulgar que quede debajo. Repítalo diez veces, ponga el pulgar de debajo arriba y repita el ejercicio.



10 Extienda la mano con el dorso contra la mesa. Toque el meñique con el pulgar, luego el dedo anular, el corazón y el índice. Hay que doblar todo los dedo, no sólo acercar el pulgar.

