

Puny



Col·loqueu-vos dempeus o asseguts en una cadira. Tanqueu lentament la mà, tot el que us sigui possible, fins a aconseguir "fer puny". Us podeu ajudar amb una pilota tova o amb una esponja, per exemple. Ho podeu realitzar amb la mà submergida en aigua calenta per aconseguir una major relaxació muscular.



Flexo-extensió del canell



Dempeus o assegut en una cadira.



Amb la mà tancada (fent puny), oberta o gairebé tancada.



Realitzeu lentament moviments de flexió i extensió del canell alternativament

Extensió dels dits



Us aconsellem realitzar l'exercici dempeus.



Obriu la mà i estengueu els dits al màxim. Us podeu ajudar, si és necessari, estrenyent el palmell de la mà contra el pla d'una taula.



Oposició



Dempeus o assegut en una cadira.



Amb el palpís de cada dit intentar contactar per separat amb el palpís del dit polze.



Separació dels dits



Dempeus o assegut en una cadira.



Amb la mà oberta intenteu separar els dits (en forma de ventall), fins al punt màxim.



Gir de canell



Dempeus o assegut en una cadira.



Amb la mà semitancada



Feu moviment de rotació al voltant del canell com si intentéssim obrir i tancar una porta (en cas de patir osteoporosis, consulteu amb el vostre metge).

Recordeu que és molt important fer un diagnòstic correcte de la patologia abans de fer qualsevol exercici de rehabilitació.

És molt important adoptar una posició adequada a l'hora de realitzar qualsevol exercici.

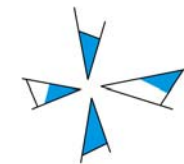
Comenceu sempre per la posició inicial explicada en cada exercici. Us podeu ajudar d'un mirall per comprovar que ho feu correctament.

Feu els exercicis de peus amb els genolls una mica flexionats.

Tots els exercicis s'han de realitzar suaument i de forma progressiva.

Pauta dels exercicis:

- Els 5 primers dies, realitzar 2 tandes de 5 repeticions de cada exercici.
- Els següents 5 dies fer 2 tandes de 10 repeticions.
- A partir de l'onzè dia, fer 3 tandes de 10 repeticions.
- Descansar sempre entre cada tanda.



fundació
sant hospital
la seu d'urgell

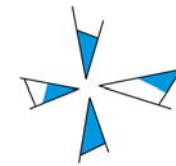
Passeig Joan Brudieu, 8—25700 La Seu d'Urgell—973 350050

hospital@fsh.cat

Exercicis de
rehabilitació



Dits i mans



fundació
sant hospital
la seu d'urgell

Edició 1
6 de maig de 2013.