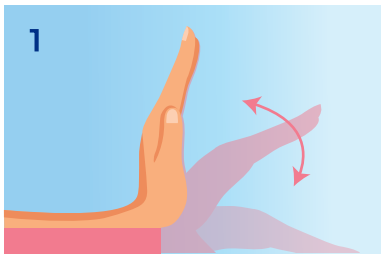
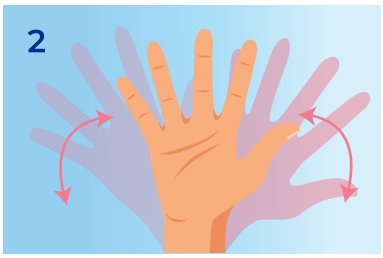
MédicaSur®
Excelencia médica, calidez humana

Clínica de Medicina de Rehabilitación

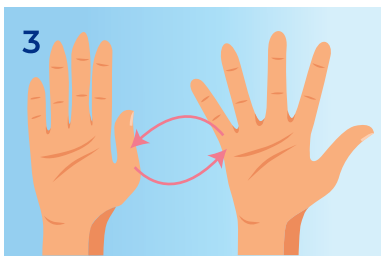
Programa de ejercicios de MANOS



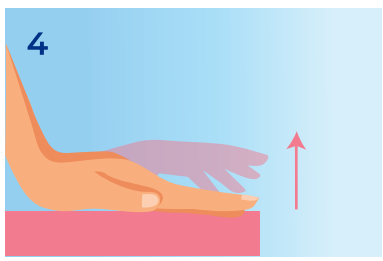
Con el antebrazo recargado sobre la mesa y la palma de la mano hacia abajo, mueva la muñeca hacia arriba, separando la mano de la mesa.



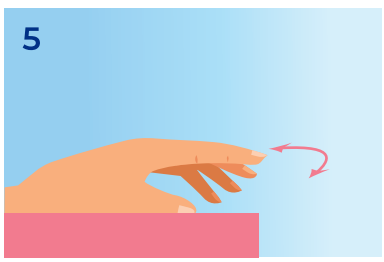
En la posición anterior, mueva la muñeca hacia los lados.



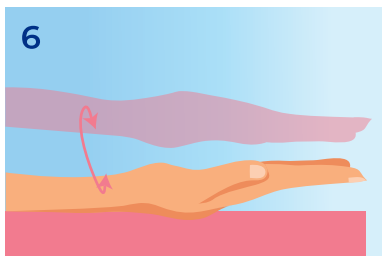
En la misma posición, mueva los dedos abriéndolos y cerrándolos.



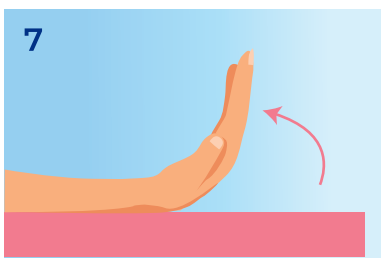
Con la palma de la mano bien recargada sobre la mesa, levante solamente los dedos.



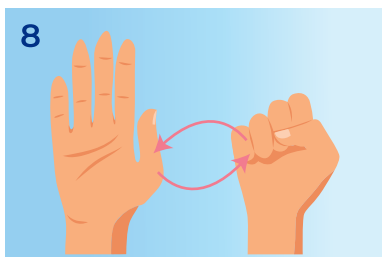
En la misma posición anterior, levante los dedos, ábralos y ciérrelos.



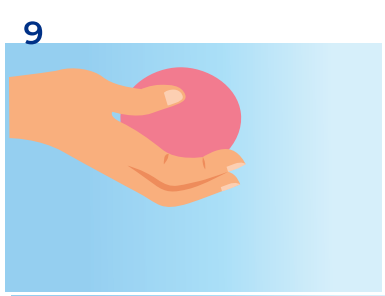
Con el antebrazo recargado sobre la mesa, gire la palma de la mano para que quede primero hacia arriba y luego hacia abajo.



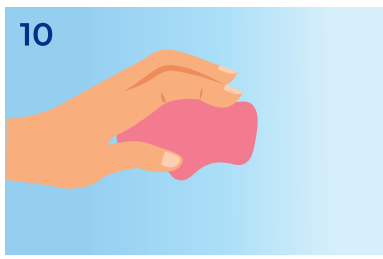
Con el antebrazo sobre la mesa y la palma de la mano hacia arriba, doble la muñeca hacia el frente.



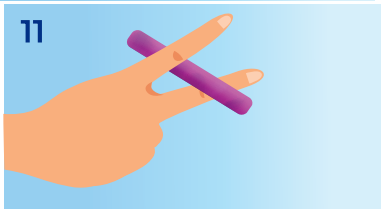
En la posición anterior, doble y estire los dedos empuñando la mano.



Con una pelota de hule espuma suave, trabaje tratando de apretarla doblando los dedos.



Ahora con un poco de plastilina, trabaje amasándola con los dedos.



Trabajando con la plastilina, haga un rollito para cortarlo con los dedos en forma de tijera.



Trabaje con una toalla de manos, haciéndola rollito y aprétandola como si estuviera exprimiendo.

©Médica Sur

Ubicación:
Acceso Norte, nivel 2

Horario de atención:
Lunes a viernes 7 a 21 h

Directo: 55 5424 7224
Conmutador: 55 5424 7200 ext. 3093, 3096 y 7224