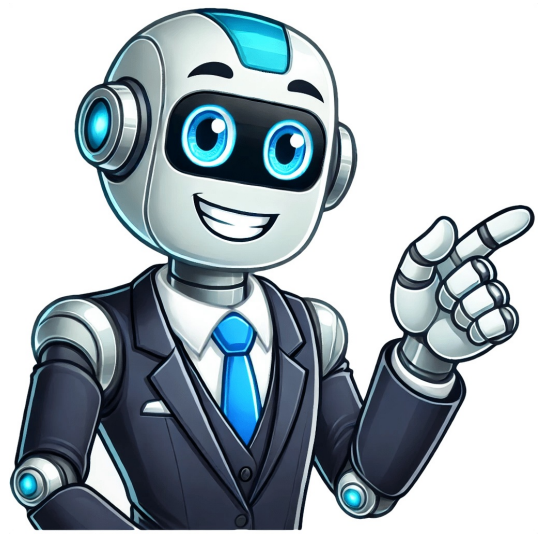


I'm not a bot



Ejercicios para evitar el tunel carpiano

Aquí se presentan algunos ejemplos de ejercicios típicos de rehabilitación para tratar su afección. Empezee cada ejercicio lentamente. Reduzca la intensidad del ejercicio si empieza a tener dolor. Su médico o su fisioterapeuta o terapeuta ocupacional le dirá cuándo puede comenzar con estos ejercicios y cuáles funcionarán mejor para usted. Nota: Cuando ya no tenga dolor o entumecimiento, puede hacer ejercicios para ayudar a prevenir que vuelva el síndrome del túnel carpiano. No haga ningún estiramiento o movimiento que sea incómodo o doloroso. Estiramientos de calentamiento Gire la muñeca hacia arriba, hacia abajo y de un lado a otro. Repita 4 veces. Estire los dedos separándolos. Relájelos y luego vuelva a estirarlos. Repita 4 veces. Estire el pulgar doblándolo levemente hacia atrás, manténgalo en esa posición y relájelo. Repita 4 veces. diapositiva 1 de 3, Estiramiento de los brazos en posición de orar, Comience colocando las palmas de las manos juntas delante del pecho, justo debajo del mentón. Baje las manos lentamente hacia la línea de la cintura y manténgalas cerca del estómago con las palmas juntas hasta que sienta un estiramiento leve a moderado debajo de los antebrazos. Sosténgalo por lo menos de 15 a 30 segundos. Repita de 2 a 4 veces. diapositiva 2 de 3, Estiramiento del flexor de la muñeca, Extienda el brazo delante de usted con la palma hacia arriba. Doble la muñeca y apunte con la mano hacia el piso. Con la otra mano, doble con suavidad la muñeca aún más hasta que sienta un estiramiento entre leve y moderado en el antebrazo. Sosténgalo por lo menos de 15 a 30 segundos. Repita de 2 a 4 veces. diapositiva 3 de 3, Estiramiento del extensor de la muñeca, Repita los pasos del 1 al 4 del estiramiento anterior, pero contieno con la palma de la mano extendida hacia abajo. La atención de seguridad es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma. Ejercicios de estiramientos muy positivos y recomendados por fisioterapeutas para Túnel Carpiano, una de las patologías o lesiones que más tenemos que rehabilitar y trabajar en nuestro día a día. Estos efectivos ejercicios para Túnel Carpiano están adaptados y diseñados personalmente por nuestros fisioterapeutas en zaragoza y que siempre ponemos en práctica con nuestros pacientes. A continuación, antes de desarrollarlos, hablemos sobre qué es el síndrome del Túnel Carpiano, cuales son sus síntomas, causas y conclusiones de la lesión. En Fisioterapia, hablamos de Síndrome del Túnel Carpiano cuando el Nervio Mediano ejerce una presión o se comprime a la zona de la muñeca y ello produce un dolor, molestia e imposibilidad de realizar algunas acciones. Afecciones como el Síndrome del Túnel Carpiano son fáciles de diagnosticar y encontrar, averiguando si se sufre dolor en la zona de la muñeca, el tipo de dolor, si existe entumecimiento, hormigueo y el tipo de calambre que se tenga realizando según que tipo de movimientos. Como fisioterapeutas para dolor de muñeca podemos afirmar en base a estudios científicos, que el síndrome del Túnel Carpiano por norma general, se puede llegar a dar en el 90% de la población y en el 15% de los casos suele ser idiopático. Se da más en los pacientes femeninos (siendo tres veces más frecuente), así como suele empezar a darse en personas comprendidas en edades que están entre los 30 y los 60 años. Los síntomas más comunes para este tipo de patologías son el hormigueo, debilidad, dolor o entumecimiento que puede llegar a irradiar a lo largo de todo el brazo. Se trata de una lesión muy común en la actualidad por causas hereditarias, laborales (uso repetitivo de la mano), pero también por cambios hormonales, edad y causa médica. Normalmente suelen ser varias causas las que nos producen una lesión en la zona de la muñeca o la mano. Por eso son tan importantes estos ejercicios para túnel carpiano. Dolor cuando agarramos, gramos o levantamos objetos de cualquier tamaño. Hormigueo molesto que sube y baja en la zona afectada del Túnel Carpiano. Sensación de torpeza. Debilidad. La fuerza para agarrar objetos es cada vez más débil. Cuanta más actividad o acciones repetitivas tiene la zona del brazo y del Túnel Carpiano, más empeora. Situaciones o acciones simples como practicar deportes o trabajar con un ordenador. Realizar los ejercicios para Túnel Carpiano de una manera correcta, adecuada y con la frecuencia que pautamos los Fisioterapeutas, nos permite conseguir una rehabilitación positiva y óptima. Algunas de las causas principales tienen que ver con el tipo de empleo y trabajo, así como saber si realiza muchos movimientos repetitivos en la zona (camarar@, oficina, industria, carnicer@, peluqueria...), En ese sentido, podemos determinar que las causas principales de padecer el síndrome del Túnel Carpiano pueden ser varias, pero principalmente podemos destacar algunas de las más importantes en la actualidad: En puestos de trabajo que se desarrollen en líneas de montaje o con ordenadores (uso continuado del 'ratón'), así como profesiones como pintores, carpinteros, músicos o carniceros Una caída o traumatismo puede ser la causa de la lesión Un golpe de intensidad considerable en la zona de la muñeca Alcoholismo Obesidad El síndrome del Túnel Carpiano puede ser una lesión hereditaria Cambios hormonales, edad y causa médica El diagnóstico del síndrome del túnel carpiano generalmente se basa en la evaluación clínica y el historial médico del paciente. Un médico puede realizar varias pruebas, incluyendo: Examen Físico: Evaluación de los síntomas y pruebas específicas, como la prueba de Phalen y el signo de Tinel. Estudios de Imagen: Radiografías o ultrasonidos para visualizar la estructura de la muñeca. Estudios de Conducción Nerviosa: Electromiografía (EMG) para evaluar la función del nervio mediano. En el siguiente video, desarrollamos en nuestra clínica de Fisioterapia de Zaragoza con uno de nuestros Fisioterapeutas expertos 10 ejercicios túnel carpiano para una rehabilitación óptima de la lesión. Es importante desarrollar cada uno de los ejercicios y series de una manera adecuada y correcta, así como con una frecuencia de realización oportuna y pautada: Ejercicio 1 (Apertura de II y III dedo): Con una goma de pelo cualquiera procedemos a rodear II y III dedo pero tratando de separarlos. Mantener 5 segundos, 10 veces. Ejercicios 2 (Extensión del pulgar): Dohlar el pulgar y rodear con la goma de pelo (un extremo en el pulgar, el otro extremo rodeando los otros dedos) Tratar de enderezar su pulgar. Mantener 5 segundos, 10 veces. Ejercicio 3 (Extensión de dedos): Dohlar el dedo y rodearlo con la goma de pelo (un extremo dedos, el otro extremo sujetamos con la otra mano). Tratar de enderezar el dedo. Mantener 5 segundos, 10 veces. Ejercicios 4 (Pinza con los dedos): Pellizcar la pelota con cada dedo así como con el dedo pulgar (pinza). Mantener durante 5 segundos, realizarlo unas 10 veces. Ejercicio 5 (Agarre con los dedos): Pretar la pelota con todos los dedos a la vez. Mantener 5 segundos, 10 veces. Ejercicios 6 (Fortalecimiento del pulgar): Apretar la pelota entre su pulgar y el espacio interior que queda con el dedo índice. Mantener 5 segundos, 10 veces. Ejercicio 7 (Movilización articular de dedos): Hacer el gesto común de contar con todos los dedos. Mantener durante 5 segundos, realizándolo unas 10 veces. Ejercicios 8 (Extensión de muñeca): Mantener durante 10 segundos, realizándolo 10 veces. Ejercicio 9 (Flexión de muñeca): Mantener durante 10 segundos, realizándolo 10 veces. Ejercicios 10.(Desviación radial y cubital): Sujetar el antebrazo con la otra mano para fortalecer el Túnel Carpiano de una manera óptima y adecuada. Mantener 10 segundos, 10 veces. Reposo y Modificación de Actividades: Evitar actividades que empeoren los síntomas y tomar descansos frecuentes. Uso de férulas: Usar una férula en la muñeca para mantenerla en una posición neutra y reducir la presión sobre el nervio mediano. Medicamentos para el Dolor: Uso de analgésicos y antiinflamatorios no esteroideos (AINEs) para aliviar el dolor y la inflamación. Fisioterapia: Un fisioterapeuta puede diseñar un programa de ejercicios específicos para mejorar la movilidad y fortalecer los músculos de la mano y la muñeca. Inyecciones de Corticosteroides: Inyecciones para reducir la inflamación y aliviar los síntomas. Mantén una Buena Postura: Adopta una postura adecuada al trabajar en el escritorio y utiliza una configuración ergonómica. Toma Descansos Frecuentes: Haz pausas regulares para estirar y relajar las manos y las muñecas. Evita Movimientos Repetitivos: Alterna las tareas para reducir la presión sobre la muñeca. Usa Herramientas Adecuadas: Utiliza herramientas y dispositivos ergonómicos que minimicen el estrés en la muñeca. Consulta a un Fisioterapeuta: Un fisioterapeuta puede diseñar un programa de ejercicios personalizado y enseñarte técnicas adicionales de tratamiento. ¿Cuáles son los mejores ejercicios para el síndrome del túnel carpiano? Los mejores ejercicios incluyen estiramientos del flexor y extensor de la muñeca, flexión y extensión de la muñeca, deslizamiento del nervio mediano y apertura y cierre de la mano. Estos ejercicios mejoran la movilidad, fortalecen los músculos y reducen el dolor. ¿Con qué frecuencia debo realizar los ejercicios? Se recomienda realizar los ejercicios 2-3 veces al día para obtener mejores resultados. La consistencia es clave para reducir los síntomas y mejorar la función de la mano y la muñeca. ¿Es seguro hacer ejercicio con el síndrome del túnel carpiano? Sí, realizar ejercicios de bajo impacto y estiramientos es seguro y beneficioso para el síndrome del túnel carpiano. Sin embargo, es importante realizar los ejercicios de manera correcta y evitar movimientos que causen dolor. ¿Qué otros tratamientos pueden ayudar con el síndrome del túnel carpiano? Además de los ejercicios, otros tratamientos incluyen el uso de férulas, medicamentos para el dolor, inyecciones de corticosteroides y, en casos severos, cirugía para liberar el nervio mediano. ¿Cuándo debo consultar a un médico por el síndrome del túnel carpiano? Debes consultar a un médico si experimentas dolor persistente, entumecimiento o debilidad en la mano, si los síntomas no mejoran con el tratamiento conservador o si tienes dificultad para realizar actividades diarias. Lesión muy común entre MUJERES de 30 a 60 años de edad. Diagnóstico clínico: hormigueo, debilidad, dolor o entumecimiento. Síntoma clave en Túnel Carpiano. El reposo y la Fisioterapia son fundamentales evitando ACTIVIDADES QUE REMITAN DOLOR. Se debe hacer un tratamiento con un Fisioterapeuta experto. Es clave EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS, ganar rango de MOVIMIENTO y FORTALECER musculatura. Conocida también como «ENFERMEDAD DEL GUITARRISTA» El túnel carpiano: una afección dolorosa que se puede prevenir El túnel carpiano es una afección muy común que afecta la muñeca y la mano. Se caracteriza por entumecimiento, hormigueo y debilidad en la mano, lo cual puede ser muy incómodo y limitante en las actividades diarias. Afortunadamente, existen medidas que se pueden tomar para prevenir la aparición del túnel carpiano o para evitar que empeore si ya se ha desarrollado. En este artículo, le presentaremos 7 consejos efectivos para prevenir esta dolorosa afección. Mantén una buena postura La postura es clave para prevenir muchas afecciones relacionadas con los músculos y las articulaciones, incluido el túnel carpiano. Asegúrate de sentarte y pararte con la espalda recta y los hombros relajados. Evita encorvarte o encoger los hombros mientras trabajas o realizas actividades que requieren movimientos repetitivos de las manos y muñecas. Consejo adicional: Si pasas mucho tiempo frente a una computadora o haciendo movimientos repetitivos con las manos, considera utilizar una silla ergonómica y un teclado y ratón diseñados especialmente para aliviar la tensión en las muñecas. Haz pausas frecuentes Si realizas tareas que requieren movimientos repetitivos de las manos y muñecas, es importante hacer pausas frecuentes para descansar y estirar los músculos. Intenta hacer pequeñas pausas cada 30 minutos para estirar las manos y los brazos, esto ayudará a aliviar la tensión acumulada y a prevenir el desarrollo del túnel carpiano. Consejo adicional: Durante estas pausas, realiza ejercicios de estiramiento suaves para los dedos, las muñecas y los brazos. Estos ejercicios pueden incluir estirar los dedos hacia atrás suavemente, girar las muñecas en ambos sentidos y estirar los brazos hacia arriba y hacia los lados. Utiliza herramientas ergonómicas El uso de herramientas ergonómicas puede marcar la diferencia en la prevención del túnel carpiano. Busca teclados, ratones y otros dispositivos que estén diseñados ergonómicamente para aliviar la tensión en las manos y las muñecas. Estos dispositivos están diseñados para mantener las manos y las muñecas en una posición neutra, lo cual reduce la presión sobre el nervio mediano en el túnel carpiano. Consejo adicional: Además de las herramientas ergonómicas, considera utilizar muñequeras de soporte mientras realizas actividades que involucren movimientos repetitivos de las manos y muñecas. Estas muñequeras brindan apoyo adicional a las articulaciones y ayudan a prevenir lesiones. Realiza ejercicios de fortalecimiento Fortalecer los músculos de las manos y las muñecas puede ayudar a prevenir el desarrollo del túnel carpiano. Realiza ejercicios de fortalecimiento específicos para estas áreas, como apretar una pelota de goma o usar una banda de resistencia para ejercitar la resistencia de los dedos. Consejo adicional: Consulta con un terapeuta físico o un especialista en rehabilitación si tienes dudas sobre qué ejercicios son más adecuados para ti. Ellos podrán recomendarte ejercicios específicos y adaptarlos a tus necesidades individuales. Controla tu peso El exceso de peso puede aumentar la presión sobre las articulaciones y los nervios, lo cual puede aumentar el riesgo de desarrollar el túnel carpiano. Mantener un peso saludable es importante para prevenir esta afección y muchas otras enfermedades relacionadas con las articulaciones y los nervios. Consejo adicional: Adopta una alimentación equilibrada y realiza ejercicio regularmente para controlar tu peso de manera saludable. Si necesitas ayuda para perder peso, consulta con un médico o un dietista para recibir orientación y apoyo. Evita movimientos repetitivos Los movimientos repetitivos de las manos y las muñecas pueden aumentar el riesgo de desarrollar el túnel carpiano. Siempre que sea posible, intenta variar tus movimientos y evitar la repetición constante de los mismos gestos y actividades. Esto ayudará a reducir la tensión y la presión sobre las articulaciones y los nervios. Consejo adicional: Si tu trabajo o tus actividades diarias implican movimientos repetitivos, intenta tomar descansos frecuentes y realizar movimientos diferentes para aliviar la tensión acumulada. Además, utiliza herramientas o dispositivos que minimicen la necesidad de movimientos repetitivos. Mantén una buena salud general El bienestar general también juega un papel importante en la prevención del túnel carpiano. Mantener una buena salud general, incluyendo una dieta equilibrada, dormir lo suficiente y controlar el estrés, puede contribuir a reducir el riesgo de desarrollar esta afección. Consejo adicional: Asegúrate de obtener suficiente descanso y dormir lo necesario para permitir que tu cuerpo se recupere adecuadamente. También, encuentra formas saludables de manejar el estrés, como realizar ejercicios de relajación o practicar actividades que te brinden tranquilidad y calma. Esperamos que estos consejos te ayuden a prevenir el túnel carpiano y a mantener tus manos y muñecas saludables. Recuerda que la prevención es clave para evitar esta dolorosa afección, así que comienza a implementar estos hábitos en tu vida diaria. Si tienes más preguntas o preocupaciones, no dudes en consultar con un médico o especialista en la materia. ¿Cuidado! Preguntas frecuentes: ¿El túnel carpiano solo afecta a las personas que trabajan con computadoras? No, si bien es cierto que las personas que realizan movimientos repetitivos de las manos y las muñecas, como los que trabajan con computadoras, tienen un mayor riesgo de desarrollar el túnel carpiano, esta afección puede afectar a cualquier persona. También puede ser causada por factores genéticos, lesiones traumáticas o enfermedades subyacentes. ¿Los ejercicios de fortalecimiento realmente ayudan a prevenir el túnel carpiano? Sí, los ejercicios de fortalecimiento pueden ayudar a prevenir el túnel carpiano al mejorar la resistencia y la flexibilidad de los músculos y las articulaciones de las manos y las muñecas. Estos ejercicios pueden ayudar a mantener estas áreas fuertes y saludables, lo cual reduce el riesgo de desarrollar la afección. ¿La cirugía es la única opción para tratar el túnel carpiano? No, la cirugía generalmente se considera el último recurso en el tratamiento del túnel carpiano. Antes de llegar a la cirugía, nos suelen probar medidas conservadoras, como cambios en la postura, terapia física, medicamentos antiinflamatorios y otros tratamientos. Sin embargo, en algunos casos, cuando los síntomas son severos o no mejoran con otros tratamientos, la cirugía puede ser necesaria para aliviar la presión sobre el nervio mediano en el túnel carpiano. Es importante consultar con un médico o especialista para determinar el mejor enfoque de tratamiento en cada caso. Las lesiones, patologías o problemas relacionados con la muñeca son, sin duda, de las más comunes que nos podemos encontrar hoy día los profesionales de salud. Principalmente, por tratarse de patologías que afectan al trabajo o vida diaria. En este artículo encontráras de manera desarrollada 5 ejercicios para fortalecer muñecas, ejercicios para esguince de muñeca y ejercicios para tendinitis de muñeca que ponemos en nuestra clínica de fisioterapia Zaragoza, así como para el dolor en la muñeca al doblarla o dolor en la muñeca al girar y si tenemos la muñeca abierta. La muñeca es una articulación compleja formada por: Ocho huesos carpianos; Organizados en dos filas. Radio y cúbito: Huesos del antebrazo que se articulan con los huesos carpianos. Ligamentos: Estructuras que conectan los huesos y proporcionan estabilidad. Tendones: Conectan los músculos del antebrazo con los huesos de la muñeca y los dedos, permitiendo el movimiento. Las causas del dolor en la muñeca varían desde lesiones agudas hasta condiciones crónicas. Algunas causas comunes incluyen: Tendinitis: Inflamación de los tendones. Síndrome del túnel carpiano: Compresión del nervio mediano. Esguinces: Estiramiento o desgarro de ligamentos. Fracturas: Rupturas óseas debido a traumas. Artritis: Inflamación de las articulaciones. Realizar ejercicios específicos para fortalecer las muñecas puede ayudar a: Reducir el dolor: Aliviar el dolor mediante el fortalecimiento y estiramiento de los músculos. Mejorar la movilidad: Recuperar y mantener un rango de movimiento saludable. Prevenir lesiones: Fortalecer los músculos y ligamentos para evitar lesiones futuras. Acelerar la rehabilitación: Facilitar una recuperación más rápida y efectiva después de una lesión. Estos ejercicios para fortalecer muñecas están desarrollados de manera distinta con series y repeticiones alternas, eliminarán el dolor en la muñeca al doblarla y el dolor en la muñeca al girar. También, nos sirven para: Fortalecer la musculatura de la zona indicada, Ganar movilidad Flexibilidad y extensión para poder tener una rehabilitación óptima Eliminación de dolor. También, diseñados por los mejores Fisioterapeutas, estos ejercicios para fortalecer muñecas sirven en el caso y supuesto de que estemos sufriendo una lesión o patología en la muñeca como pueden ser las siguientes: Síndrome del Túnel Carpiano Fractura en la muñeca Fractura de carpo o metacarpo Ejercicios para Esguince de muñeca Ejercicios para Tendinitis de muñeca Ejercicios para Tendinitis abductor del pulgar Distensión o torcedura en la muñeca Las patologías que hemos que citamos son algunas de las lesiones más comunes que podemos sufrir en la muñeca sea cual sea la causa y/o la circunstancia a la que se deba. Sin duda, es una parte importante en el desempeño de acciones para nuestro día a día o nuestro trabajo, y como tal, hay que prevenir, trabajar o aliviar cualquier tipo de problema en la zona indicada para evitar molestias futuras o lesiones mayores. Es por todo ello, que son tan importantes estos ejercicios para fortalecer muñecas ya que a parte de rehabilitar lesiones, eliminan el dolor en la muñeca al doblarla y el dolor en la muñeca al girar. Ejercicios para Tendinitis de muñeca o fractura de muñeca Recomendamos encarecidamente junto a estos ejercicios para Tendinitis de muñeca o ejercicios para esguince de muñeca, la presencia de un profesional que sea responsable de una rehabilitación adecuada y enfocada al paciente y a las circunstancias de su lesión de muñeca. Por ello os dejamos una serie de ejercicios para fortalecer muñecas que nosotros mismos trabajamos con nuestros pacientes y lesionados. Nos sirven de igual manera para prevenir y fortalecer la zona de la muñeca, como para ayudarnos en la rehabilitación tras una lesión en la muñeca de las anteriormente mencionadas y que nuestros Fisioterapeutas aplican en nuestra clínica de fisioterapia en Zaragoza. Efectivos ejercicios para esguince de muñeca Hacer la pistola: Extender el dedo índice y el pulgar separándolos entre sí mientras se flexionan sobre la palma los demás dedos imitando una pistola. Mantener 2-3 segundos por repetición de estos ejercicios para fortalecer muñecas. Series: 3 Repeticiones: 10 Hacer la letra O: ¿Tienes dolor en la muñeca al doblarla o dolor en la muñeca al girar? En este ejercicio, acercaremos la punta del dedo pulgar a la punta del dedo índice, lo que son tan importantes estos ejercicios para fortalecer muñecas ya que a parte de rehabilitar lesiones, eliminan el dolor en la muñeca al doblarla y el dolor en la muñeca al girar. Ejercicios para Tendinitis de muñeca o fractura de muñeca Recomendamos encarecidamente junto a estos ejercicios para Tendinitis de muñeca o ejercicios para esguince de muñeca, la presencia de un profesional que sea responsable de una rehabilitación adecuada y enfocada al paciente y a las circunstancias de su lesión de muñeca. Por ello os dejamos una serie de ejercicios para fortalecer muñecas que nosotros mismos trabajamos con nuestros pacientes y lesionados. Nos sirven de igual manera para prevenir y fortalecer la zona de la muñeca, como para ayudarnos en la rehabilitación tras una lesión en la muñeca de las anteriormente mencionadas y que nuestros Fisioterapeutas aplican en nuestra clínica de fisioterapia en Zaragoza. Efectivos ejercicios para esguince de muñeca Hacer la pistola: Extender el dedo índice y el pulgar separándolos entre sí mientras se flexionan sobre la palma los demás dedos imitando una pistola. Mantener 2-3 segundos por repetición de estos ejercicios para fortalecer muñecas. Series: 3 Repeticiones: 10 Hacer la letra O: ¿Tienes dolor en la muñeca al doblarla o dolor en la muñeca al girar? En este ejercicio, acercaremos la punta del dedo pulgar a la punta del dedo índice, lo que son tan importantes estos ejercicios para fortalecer muñecas ya que a parte de rehabilitar lesiones, eliminan el dolor en la muñeca al doblarla y el dolor en la muñeca al girar. Ejercicios para Tendinitis de muñeca o fractura de muñeca Recomendamos encarecidamente junto a estos ejercicios para Tendinitis de muñeca o ejercicios para esguince de muñeca, la presencia de un profesional que sea responsable de una rehabilitación adecuada y enfocada al paciente y a las circunstancias de su lesión de muñeca. Por ello os dejamos una serie de ejercicios para fortalecer muñecas que nosotros mismos trabajamos con nuestros pacientes y lesionados. Nos sirven de igual manera para prevenir y fortalecer la zona de la muñeca, como para ayudarnos en la rehabilitación tras una lesión en la muñeca de las anteriormente mencionadas y que nuestros Fisioterapeutas aplican en nuestra clínica de fisioterapia en Zaragoza. Efectivos ejercicios para esguince de muñeca Hacer la pistola: Extender el dedo índice y el pulgar separándolos entre sí mientras se flexionan sobre la palma los demás dedos imitando una pistola. Mantener 2-3 segundos por repetición de estos ejercicios para fortalecer muñecas. Series: 3 Repeticiones: 10 Hacer la letra O: ¿Tienes dolor en la muñeca al doblarla o dolor en la muñeca al girar? En este ejercicio, acercaremos la punta del dedo pulgar a la punta del dedo índice, lo que son tan importantes estos ejercicios para fortalecer muñecas ya que a parte de rehabilitar lesiones, eliminan el dolor en la muñeca al doblarla y el dolor en la muñeca al girar. Ejercicios para Tendinitis de muñeca o fractura de muñeca Recomendamos encarecidamente junto a estos ejercicios para Tendinitis de muñeca o ejercicios para esguince de muñeca, la presencia de un profesional que sea responsable de una rehabilitación adecuada y enfocada al paciente y a las circunstancias de su lesión de muñeca. Por ello os dejamos una serie de ejercicios para fortalecer muñecas que nosotros mismos trabajamos con nuestros pacientes y lesionados. Nos sirven de igual manera para prevenir y fortalecer la zona de la muñeca, como para ayudarnos en la rehabilitación tras una lesión en la muñeca de las anteriormente mencionadas y que nuestros Fisioterapeutas aplican en nuestra clínica de fisioterapia en Zaragoza. Efectivos ejercicios para esguince de muñeca Hacer la pistola: Extender el dedo índice y el pulgar separándolos entre sí mientras se flexionan sobre la palma los demás dedos imitando una pistola. Mantener 2-3 segundos por repetición de estos ejercicios para fortalecer muñecas. Series: 3 Repeticiones: 10 Hacer la letra O: ¿Tienes dolor en la muñeca al doblarla o dolor en la muñeca al girar? En este ejercicio, acercaremos la punta del dedo pulgar a la punta del dedo índice, lo que son tan importantes estos ejercicios para fortalecer muñecas ya que a parte de rehabilitar lesiones, eliminan el dolor en la muñeca al doblarla y el dolor en la muñeca al girar. Ejercicios para Tendinitis de muñeca o fractura de muñeca Recomendamos encarecidamente junto a estos ejercicios para Tendinitis de muñeca o ejercicios para esguince de muñeca, la presencia de un profesional que sea responsable de una rehabilitación adecuada y enfocada al paciente y a las circunstancias de su lesión de muñeca. Por ello os dejamos una serie de ejercicios para fortalecer muñecas que nosotros mismos trabajamos con nuestros pacientes y lesionados. Nos sirven de igual manera para prevenir y fortalecer la zona de la muñeca, como para ayudarnos en la rehabilitación tras una lesión en la muñeca de las anteriormente mencionadas y que nuestros Fisioterapeutas aplican en nuestra clínica de fisioterapia en Zaragoza. Efectivos ejercicios para esguince de muñeca Hacer la pistola: Extender el dedo índice y el pulgar separándolos entre sí mientras se flexionan sobre la palma los demás dedos imitando una pistola. Mantener 2-3 segundos por repetición de estos ejercicios para fortalecer muñecas. Series: 3 Repeticiones: 10 Hacer la letra O: ¿Tienes dolor en la muñeca al doblarla o dolor en la muñeca al girar? En este ejercicio, acercaremos la punta del dedo pulgar a la punta del dedo índice, lo que son tan importantes estos ejercicios para fortalecer muñecas ya que a parte de rehabilitar lesiones, eliminan el dolor en la muñeca al doblarla y el dolor en la muñeca al girar. Ejercicios para Tendinitis de muñeca o fractura de muñeca Recomendamos encarecidamente junto a estos ejercicios para Tendinitis de muñeca o ejercicios para esguince de muñeca, la presencia de un profesional que sea responsable de una rehabilitación adecuada y enfocada al paciente y a las circunstancias de su lesión de muñeca. Por ello os dejamos una serie de ejercicios para fortalecer muñecas que nosotros mismos trabajamos con nuestros pacientes y lesionados. Nos sirven de igual manera para prevenir y fortalecer la zona de la muñeca, como para ayudarnos en la rehabilitación tras una lesión en la muñeca de las anteriormente mencionadas y que nuestros Fisioterapeutas aplican en nuestra clínica de fisioterapia en Zaragoza. Efectivos ejercicios para esguince de muñeca Hacer la pistola: Extender el dedo índice y el pulgar separándolos entre sí mientras se flexionan sobre la palma los demás dedos imitando una pistola. Mantener 2-3 segundos por repetición de estos ejercicios para fortalecer muñecas. Series: 3 Repeticiones: 10 Hacer la letra O: ¿Tienes dolor en la muñeca al doblarla o dolor en la muñeca al girar? En este ejercicio, acercaremos la punta del dedo pulgar a la punta del dedo índice, lo que son tan importantes estos ejercicios para fortalecer muñecas ya que a parte de rehabilitar lesiones, eliminan el dolor en la muñeca al doblarla y el dolor en la muñeca al girar. Ejercicios para Tendinitis de muñeca o fractura de muñeca Recomendamos encarecidamente junto a estos ejercicios para Tendinitis de muñeca o ejercicios para esguince de muñeca, la presencia de un profesional que sea responsable de una rehabilitación adecuada y enfocada al paciente y a las circunstancias de su lesión de muñeca. Por ello os dejamos una serie de ejercicios para fortalecer muñecas que nosotros mismos trabajamos con nuestros pacientes y lesionados. Nos sirven de igual manera para prevenir y fortalecer la zona de la muñeca, como para ayudarnos en la rehabilitación tras una lesión en la muñeca de las anteriormente mencionadas y que nuestros Fisioterapeutas aplican en nuestra clínica de fisioterapia en Zaragoza. Efectivos ejercicios para esguince de muñeca Hacer la pistola: Extender el dedo índice y el pulgar separándolos entre sí mientras se flexionan sobre la palma los demás dedos imitando una pistola. Mantener 2-3 segundos por repetición de estos ejercicios para fortalecer muñecas. Series: 3 Repeticiones: 10 Hacer la letra O: ¿Tienes dolor en la muñeca al doblarla o dolor en la muñeca al girar? En este ejercicio, acercaremos la punta del dedo pulgar a la punta del dedo índice, lo que son tan importantes estos ejercicios para fortalecer muñecas ya que a parte de rehabilitar lesiones, eliminan el dolor en la muñeca al doblarla y el dolor en la muñeca al girar. Ejercicios para Tendinitis de muñeca o fractura de muñeca Recomendamos encarecidamente junto a estos ejercicios para Tendinitis de muñeca o ejercicios para esguince de muñeca, la presencia de un profesional que sea responsable de una rehabilitación adecuada y enfocada al paciente y a las circunstancias de su lesión de muñeca. Por ello os dejamos una serie de ejercicios para fortalecer muñecas que nosotros mismos trabajamos con nuestros pacientes y lesionados. Nos sirven de igual manera para prevenir y fortalecer la zona de la muñeca, como para ayudarnos en la rehabilitación tras una lesión en la muñeca de las anteriormente mencionadas y que nuestros Fisioterapeutas aplican en nuestra clínica de fisioterapia en Zaragoza. Efectivos ejercicios para esguince de muñeca Hacer la pistola: Extender el dedo índice y el pulgar separándolos entre sí mientras se flexionan sobre la palma los demás dedos imitando una pistola. Mantener 2-3 segundos por repetición de estos ejercicios para fortalecer muñecas. Series: 3 Repeticiones: 10 Hacer la letra O: ¿Tienes dolor en la muñeca al doblarla o dolor en la muñeca al girar? En este ejercicio, acercaremos la punta del dedo pulgar a la punta del dedo índice, lo que son tan importantes estos ejercicios para fortalecer muñecas ya que a parte de rehabilitar lesiones, eliminan el dolor en la muñeca al doblarla y el dolor en la muñeca al girar. Ejercicios para Tendinitis de muñeca o fractura de muñeca Recomendamos encarecidamente junto a estos ejercicios para Tendinitis de muñeca o ejercicios para esguince de muñeca, la presencia de un profesional que sea responsable de una rehabilitación adecuada y enfocada al paciente y a las circunstancias de su lesión de muñeca. Por ello os dejamos una serie de ejercicios para fortalecer muñecas que nosotros mismos trabajamos con nuestros pacientes y lesionados. Nos sirven de igual manera para prevenir y fortalecer la zona de la muñeca, como para ayudarnos en la rehabilitación tras una lesión en la muñeca de las anteriormente mencionadas y que nuestros Fisioterapeutas aplican en nuestra clínica de fisioterapia en Zaragoza. Efectivos ejercicios para esguince de muñeca Hacer la pistola: Extender el dedo índice y el pulgar separándolos entre sí mientras se flexionan sobre la palma los demás dedos imitando una pistola. Mantener 2-3 segundos por repetición de estos ejercicios para fortalecer muñecas. Series: 3 Repeticiones: 10 Hacer la letra O: ¿Tienes dolor en la muñeca al doblarla o dolor en la muñeca al girar? En este ejercicio, acercaremos la punta del dedo pulgar a la punta del dedo índice, lo que son tan importantes estos ejercicios para fortalecer muñecas ya que a parte de rehabilitar lesiones, eliminan el dolor en la muñeca al doblarla y el dolor en la muñeca al girar. Ejercicios para Tendinitis de muñeca o fractura de muñeca Recomendamos encarecidamente junto a estos ejercicios para Tendinitis de muñeca o ejercicios para esguince de muñeca, la presencia de un profesional que sea responsable de una rehabilitación adecuada y enfocada al paciente y a las circunstancias de su lesión de muñeca. Por ello os dejamos una serie de ejercicios para fortalecer muñecas que nosotros mismos trabajamos con nuestros pacientes y lesionados. Nos sirven de igual manera para prevenir y fortalecer la zona de la muñeca, como para ayudarnos en la rehabilitación tras una lesión en la muñeca de las anteriormente mencionadas y que nuestros Fisioterapeutas aplican en nuestra clínica de fisioterapia en Zaragoza. Efectivos ejercicios para esguince de muñeca Hacer la pistola: Extender el dedo índice y el pulgar separándolos entre sí mientras se flexionan sobre la palma los demás dedos imitando una pistola. Mantener 2-3 segundos por repetición de estos ejercicios para fortalecer muñecas. Series: 3 Repeticiones: 10 Hacer la letra O: ¿Tienes dolor en la muñeca al doblarla o dolor en la muñeca al girar? En este ejercicio, acercaremos la punta del dedo pulgar a la punta del dedo índice, lo que son tan importantes estos ejercicios para fortalecer muñecas ya que a parte de rehabilitar lesiones, eliminan el dolor en la muñeca al doblarla y el dolor en la muñeca al girar. Ejercicios para Tendinitis de muñeca o fractura de muñeca Recomendamos encarecidamente junto a estos ejercicios para Tendinitis de muñeca o ejercicios para esguince de muñeca, la presencia de un profesional que sea responsable de una rehabilitación adecuada y enfocada al paciente y a las circunstancias de su lesión de muñeca. Por ello os dejamos una serie de ejercicios para fortalecer muñecas que nosotros mismos trabajamos con nuestros pacientes y lesionados. Nos sirven de igual manera para prevenir y fortalecer la zona de la muñeca, como para ayudarnos en la rehabilitación tras una lesión en la muñeca de las anteriormente mencionadas y que nuestros Fisioterapeutas aplican en nuestra clínica de fisioterapia en Zaragoza. Efectivos ejercicios para esguince de muñeca Hacer la pistola: Extender el dedo índice y el pulgar separándolos entre sí mientras se flexionan sobre la palma los demás dedos imitando una pistola. Mantener 2-3 segundos por repetición de estos ejercicios para fortalecer muñecas. Series: 3 Repeticiones: 10 Hacer la letra O: ¿Tienes dolor en la muñeca al doblarla o dolor en la muñeca al girar? En este ejercicio, acercaremos la punta del dedo pulgar a la punta del dedo índice, lo que son tan importantes estos ejercicios para fortalecer muñecas ya que a parte de rehabilitar lesiones, eliminan el dolor en la muñeca al doblarla y el dolor en la muñeca al girar. Ejercicios para Tendinitis de muñeca o fractura de muñeca Recomendamos encarecidamente junto a estos ejercicios para Tendinitis de muñeca o ejercicios para esguince de muñeca, la presencia de un profesional que sea responsable de una rehabilitación adecuada y enfocada al paciente y a las circunstancias de su lesión de muñeca. Por ello os dejamos una serie de ejercicios para fortalecer muñecas que nosotros mismos trabajamos con nuestros pacientes y lesionados. Nos sirven de igual manera para prevenir y fortalecer la zona de la muñeca, como para ayudarnos en la rehabilitación tras una lesión en la muñeca de las anteriormente mencionadas y que nuestros Fisioterapeutas aplican en nuestra clínica de fisioterapia en Zaragoza. Efectivos ejercicios para esguince de muñeca Hacer la pistola: Extender el dedo índice y el pulgar separándolos entre sí mientras se flexionan sobre la palma los demás dedos imitando una pistola. Mantener 2-3 segundos por repetición de estos ejercicios para fortalecer muñecas. Series: 3 Repeticiones: 10 Hacer la letra O: ¿Tienes dolor en la muñeca al doblarla o dolor en la muñeca al girar? En este ejercicio, acercaremos la punta del dedo pulgar a la punta del dedo índice, lo que son tan importantes estos ejercicios para fortalecer muñecas ya que a parte de rehabilitar lesiones, eliminan el dolor en la muñeca al doblarla y el dolor en la muñeca al girar. Ejercicios para Tendinitis de muñeca o fractura de muñeca Recomendamos encarecidamente junto a estos ejercicios para Tendinitis de muñeca o ejercicios para esguince de muñeca, la presencia de un profesional que sea responsable de una rehabilitación adecuada y enfocada al paciente y a las circunstancias de su lesión de muñeca. Por ello os dejamos una serie de ejercicios para fortalecer muñecas que nosotros mismos trabajamos con nuestros pacientes y lesionados. Nos sirven de igual manera para prevenir y fortalecer la zona de la muñeca, como para ayudarnos en la rehabilitación tras una lesión en la muñeca de las anteriormente mencionadas y que nuestros Fisioterapeutas aplican en nuestra clínica de fisioterapia en Zaragoza. Efectivos ejercicios para esguince de muñeca Hacer la pistola: Extender el dedo índice y el pulgar separándolos entre sí mientras se flexionan sobre la palma los demás dedos imitando una pistola. Mantener 2-3 segundos por repetición de estos ejercicios para fortalecer muñecas. Series: 3 Repeticiones: 10 Hacer la letra O: ¿Tienes dolor en la muñeca al doblarla o dolor en la muñeca al girar? En este ejercicio, acercaremos la punta del dedo pulgar a la punta del dedo índice, lo que son tan importantes estos ejercicios para fortalecer muñecas ya que a parte de rehabilitar lesiones, eliminan el dolor en la muñeca al doblarla y el dolor en la muñeca al girar. Ejercicios para Tendinitis de muñeca o fractura de muñeca Recomendamos encarecidamente junto a estos ejercicios para Tendinitis de muñeca o ejercicios para esguince de muñeca, la presencia de un profesional que sea responsable de una rehabilitación adecuada y enfocada al paciente y a las circunstancias de su lesión de muñeca. Por ello os dejamos una serie de ejercicios para fortalecer muñecas que nosotros mismos trabajamos con nuestros pacientes y lesionados. Nos sirven de igual manera para prevenir y fortalecer la zona de la muñeca, como para ayudarnos en la rehabilitación tras una lesión en la muñeca de las anteriormente mencionadas y que nuestros Fisioterapeutas aplican en nuestra clínica de fisioterapia en Zaragoza. Efectivos ejercicios para esguince de muñeca Hacer la pistola: Extender el dedo índice y el pulgar separándolos entre sí mientras se flexionan sobre la palma los demás dedos imitando una pistola. Mantener 2-3 segundos por repetición de estos ejercicios para fortalecer muñecas. Series: 3 Repeticiones: 10 Hacer la letra O: ¿Tienes dolor en la muñeca al doblarla o dolor en la muñeca al girar? En este ejercicio, acercaremos la punta del dedo pulgar a la punta del dedo índice, lo que son tan importantes estos ejercicios para fortalecer muñecas ya que a parte de rehabilitar lesiones, eliminan el dolor en la muñeca al doblarla y el dolor en la muñeca al girar. Ejercicios para Tendinitis de muñeca o fractura de muñeca Recomendamos encarecidamente junto a estos ejercicios para Tendinitis de muñeca o ejercicios para esguince de muñeca, la presencia de un profesional que sea responsable de una rehabilitación adecuada y enfocada al paciente y a las circunstancias de su lesión de muñeca. Por ello os dejamos una serie de ejercicios para fortalecer muñecas que nosotros mismos trabajamos con nuestros pacientes y lesionados. Nos sirven de igual manera para prevenir y fortalecer la zona de la muñeca, como para ayudarnos en la rehabilitación tras una lesión en la muñeca de las anteriormente mencionadas y que nuestros Fisioterapeutas aplican en nuestra clínica de fisioterapia en Zaragoza. Efectivos ejercicios para esguince de muñeca Hacer la pistola: Extender el dedo índice y el pulgar separándolos entre sí mientras se flexionan sobre la palma los demás dedos imitando una pistola. Mantener 2-3 segundos por repetición de estos ejercicios para fortalecer muñecas. Series: 3 Repeticiones: 10 Hacer la letra O: ¿Tienes dolor en la muñeca al doblarla o dolor en la muñeca al girar? En este ejercicio, acercaremos la punta del dedo pulgar a la punta del dedo índice, lo que son tan importantes estos ejercicios para fortalecer muñecas ya que a parte de rehabilitar lesiones, eliminan el dolor en la muñeca al doblarla y el dolor en la muñeca al girar. Ejercicios para Tendinitis de muñeca o fractura de muñeca Recomendamos encarecidamente junto a estos ejercicios para Tendinitis de muñeca o ejercicios para esguince de muñeca, la presencia de un profesional que sea responsable de una rehabilitación adecuada y enfocada al paciente y a las circunstancias de su lesión de muñeca. Por ello os dejamos una serie de ejercicios para fortalecer muñecas que nosotros mismos trabajamos con nuestros pacientes y lesionados. Nos sirven de igual manera para prevenir y fortalecer la zona de la muñeca, como para ayudarnos en la rehabilitación tras una lesión en la muñeca de las anteriormente mencionadas y que nuestros Fisioterapeutas aplican en nuestra clínica de fisioterapia en Zaragoza. Efectivos ejercicios para esguince de muñeca Hacer la pistola: Extender el dedo índice y el pulgar separándolos entre sí mientras se flexionan sobre la palma los demás dedos imitando una pistola. Mantener 2-3 segundos por repetición de estos ejercicios para fortalecer muñecas. Series: 3 Repeticiones: 10 Hacer la letra O: ¿Tienes dolor en la muñeca al doblarla o dolor en la muñeca al girar? En este ejercicio, acercaremos la punta del dedo pulgar a la punta del dedo índice, lo que son tan importantes estos ejercicios para fortalecer muñecas ya que a parte de rehabilitar lesiones, eliminan el dolor en la muñeca al doblarla y el dolor en la muñeca al girar. Ejercicios para Tendinitis de muñeca o fractura de muñeca Recomendamos encarecidamente junto a estos ejercicios para Tendinitis de muñeca o ejercicios para esguince de muñeca, la presencia de un profesional que sea responsable de una rehabilitación adecuada y enfocada al paciente y a las circunstancias de su lesión de muñeca. Por ello os dejamos una serie de ejercicios para fortalecer muñecas que nosotros mismos trabajamos con nuestros pacientes y lesionados. Nos sirven de igual manera para prevenir y fortalecer la zona de la muñeca, como para ayudarnos en la rehabilitación tras una lesión en la muñeca de las anteriormente mencionadas y que nuestros Fisioterapeutas aplican en nuestra clínica de fisioterapia en Zaragoza. Efectivos ejercicios para esguince de muñeca Hacer la pistola: Extender el dedo índice y el pulgar separándolos entre sí mientras se flexionan sobre la palma los demás dedos imitando una pistola. Mantener 2-3 segundos por repetición de estos ejercicios para fortalecer muñecas. Series: 3 Repeticiones: 10 Hacer la letra O: ¿Tienes dolor en la muñeca al doblarla o dolor en la muñeca al girar? En este ejercicio, acercaremos la punta del dedo pulgar a la punta del dedo índice, lo que son tan importantes estos ejercicios para fortalecer muñecas ya que a parte de rehabilitar lesiones, eliminan el dolor en la muñeca al doblarla y el dolor en la muñeca al girar. Ejercicios para Tendinitis de muñeca o fractura de muñeca Recomendamos encarecidamente junto a estos ejercicios para Tendinitis de muñeca o ejercicios para esguince de muñeca, la presencia de un profesional que sea responsable de una rehabilitación adecuada y enfocada al paciente y a las circunstancias de su lesión de muñeca. Por ello os dejamos una serie de ejercicios para fortalecer muñecas que nosotros mismos trabajamos con nuestros pacientes y lesionados. Nos sirven de igual manera para prevenir y fortalecer la zona de la muñeca, como para ayudarnos en la rehabilitación tras una lesión en la muñeca de las anteriormente mencionadas y que nuestros Fisioterapeutas aplican en nuestra clínica de fisioterapia en Zaragoza. Efectivos ejercicios para esguince de muñeca Hacer la pistola: Extender el dedo índice y el pulgar separándolos entre sí mientras se flexionan sobre la palma los demás dedos imitando una pistola. Mantener 2-3 segundos por repetición de estos ejercicios para fortalecer muñecas. Series: 3 Repeticiones: 10 Hacer la letra O: ¿Tienes dolor en la muñeca al doblarla o dolor en la muñeca al girar? En este ejercicio, acercaremos la punta del dedo pulgar a la punta del dedo índice, lo que son tan importantes estos ejercicios para fortalecer muñecas ya que a parte de rehabilitar lesiones, eliminan el dolor en la muñeca al doblarla y el dolor en la muñeca al girar. Ejercicios para Tendinitis de muñeca o fractura de muñeca Recomendamos encarecidamente junto a estos ejercicios para Tendinitis de muñeca o ejercicios para esguince de muñeca, la presencia de un profesional que sea responsable de una rehabilitación adecuada y enfocada al paciente y a las circunstancias de su lesión de muñeca. Por ello os dejamos una serie de ejercicios para fortalecer muñecas que nosotros mismos trabajamos con nuestros pacientes y lesionados. Nos sirven de igual manera para prevenir y fortalecer la zona de la muñeca, como para ayudarnos en la rehabilitación tras una lesión en la muñeca de las anteriormente mencionadas y que nuestros Fisioterapeutas aplican en nuestra clínica de fisioterapia en Zaragoza. Efectivos ejercicios para esguince de muñeca Hacer la pistola: Extender el dedo índice y el pulgar separándolos entre sí mientras se flexionan sobre la palma los demás dedos imitando una pistola. Mantener 2-3 segundos por repetición de estos ejercicios para fortalecer muñecas. Series: 3 Repeticiones: 10 Hacer la letra O: ¿Tienes dolor en la muñeca al doblarla o dolor en la muñeca al girar? En este ejercicio, acercaremos la punta del dedo pulgar a la punta del dedo índice, lo que son tan importantes estos ejercicios para fortalecer muñecas ya que a parte de rehabilitar lesiones, eliminan el dolor en la muñeca al doblarla y el dolor en la muñeca al girar. Ejercicios para Tendinitis de muñeca o fractura de muñeca Recomendamos encarecidamente junto a estos ejercicios para Tendinitis de muñeca o ejercicios para esguince de muñeca, la presencia de un profesional que sea responsable de una rehabilitación adecuada y enfocada al paciente y a las circunstancias de su lesión de muñeca. Por ello os dejamos una serie de ejercicios para fortalecer muñecas que nosotros mismos trabajamos con nuestros pacientes y lesionados. Nos sirven de igual manera para prevenir y fortalecer la zona de la muñeca, como para ayudarnos en la rehabilitación tras una lesión en la muñeca de las anteriormente mencionadas y que nuestros Fisioterapeutas aplican en nuestra clínica de fisioterapia en Zaragoza. Efectivos ejercicios para esguince de muñeca Hacer la pistola: Extender el dedo índice y el pulgar separándolos entre sí mientras se flexionan sobre la palma los demás dedos imitando una pistola. Mantener 2-3 segundos por repetición de estos ejercicios para fortalecer muñecas. Series: 3 Repeticiones: 10 Hacer la letra O: ¿Tienes dolor en la muñeca al doblarla o dolor en la muñeca al girar? En este ejercicio, acercaremos la punta del dedo pulgar a la punta del dedo índice, lo que son tan importantes estos ejercicios para fortalecer muñecas ya que a parte de rehabilitar lesiones, eliminan el dolor en la muñeca al doblarla y el dolor en la muñeca al girar. Ejercicios para Tendinitis de muñeca o fractura de muñeca Recomendamos encarecidamente junto a estos ejercicios para Tendinitis de muñeca o ejercicios para esguince de muñeca, la presencia de un profesional que sea responsable de una rehabilitación adecuada y enfocada al paciente y a las circunstancias de su lesión de muñeca. Por ello os dejamos una serie de ejercicios para fortalecer muñecas que nosotros mismos trabajamos con nuestros pacientes y lesionados. Nos sirven de igual manera para prevenir y fortalecer la zona de la muñeca, como para ayudarnos en la rehabilitación tras una lesión en la muñeca de las anteriormente mencionadas y que nuestros Fisioterapeutas aplican en nuestra clínica de fisioterapia en Zaragoza. Efectivos ejercicios para esguince de muñeca Hacer la pistola: Extender el dedo índice y el pulgar separándolos entre sí mientras se flexionan sobre la palma los demás dedos imitando una pistola. Mantener 2-3 segundos por repetición de estos ejercicios para fortalecer muñecas. Series: 3 Repeticiones: 10 Hacer la letra O: ¿Tienes dolor en la muñeca al doblarla o dolor en la muñeca al girar? En este ejercicio, acercaremos la punta del dedo pulgar a la punta del dedo índice, lo que son tan importantes estos ejercicios para fortalecer muñecas ya que a parte de rehabilitar lesiones, eliminan el dolor en la muñeca al doblarla y el dolor en la muñeca al girar. Ejercicios para Tendinitis de muñeca o fractura de muñeca Recomendamos encarecidamente junto a estos ejercicios para Tendinitis de muñeca o ejercicios para esguince de muñeca, la presencia de un profesional que sea responsable de una rehabilitación adecuada y enfocada al paciente y a las circunstancias de su lesión de muñeca. Por ello os dejamos una serie de ejercicios para fortalecer muñecas que nosotros mismos trabajamos con nuestros pacientes y lesionados. Nos sirven de igual manera para prevenir y fortalecer la zona de la muñeca, como para ayudarnos en la rehabilitación tras una lesión en la muñeca de las anteriormente mencionadas y que nuestros Fisioterapeutas aplican en nuestra clínica de fisioterapia en Zaragoza. Efectivos ejercicios para esguince de muñeca Hacer la pistola: Extender el dedo índice y el pulgar separándolos entre sí mientras se flexionan sobre la palma los demás dedos imitando una pistola. Mantener 2-3 segundos por repetición de estos ejercicios para fortalecer muñecas. Series: 3 Repeticiones: 10 Hacer la letra O: ¿Tienes dolor en la muñeca al doblarla o dolor en la muñeca al girar? En este ejercicio, acercaremos la punta del dedo pulgar a la punta del dedo índice, lo que son tan importantes estos ejercicios para fortalecer muñecas ya que a parte de rehabilitar lesiones, eliminan el dolor en la muñeca al doblarla y el dolor en la muñeca al girar. Ejercicios para Tendinitis de muñeca o fractura de muñeca Recomendamos encarecidamente junto a estos ejercicios para Tendinitis de muñeca o ejercicios para esguince de muñeca, la presencia de un profesional que sea responsable de una rehabilitación adecuada y enfocada al paciente y a las circunstancias de su lesión de muñeca. Por ello os dejamos una serie de ejercicios para fortalecer muñecas que nosotros mismos trabajamos con nuestros pacientes y lesionados. Nos sirven de igual manera para prevenir y fortalecer la zona de la muñeca, como para ayudarnos en la rehabilitación tras una lesión en la muñeca de las anteriormente mencionadas y que nuestros Fisioterapeutas aplican en nuestra clínica de fisioterapia en Zaragoza. Efectivos ejercicios para esguince de muñeca Hacer la pistola: Extender el dedo índice y el pulgar separándolos entre sí mientras se flexionan sobre la palma los demás dedos imitando una pistola. Mantener 2-3 segundos por repetición de estos ejercicios para fortalecer muñecas. Series: 3 Repeticiones: 10 Hacer la letra O: ¿Tienes dolor en la muñeca al doblarla o dolor en la muñeca al girar? En este ejercicio, acercaremos la punta del dedo pulgar a la punta del dedo índice, lo que son tan importantes estos ejercicios para fortalecer muñecas ya que a parte de rehabilitar lesiones, eliminan el dolor en la muñeca al doblarla y el dolor en la muñeca al girar. Ejercicios para Tendinitis de muñeca o fractura de muñeca Recomendamos encarecidamente junto a estos ejercicios para Tendinitis de muñeca o ejercicios para esguince de muñeca, la presencia de un profesional que sea responsable de una rehabilitación adecuada y enfocada al paciente y a las circunstancias de su lesión de muñeca. Por ello os dejamos una serie de ejercicios para fortalecer muñecas que nosotros mismos trabajamos con nuestros pacientes y lesionados. Nos sirven de igual manera para prevenir y fortalecer la zona de la muñeca, como para ayudarnos en la rehabilitación tras una lesión en la muñeca de las anteriormente mencionadas y que nuestros Fisioterapeutas aplican en nuestra clínica de fisioterapia en Zaragoza. Efectivos ejercicios para esguince de muñeca Hacer la pistola: Extender el dedo índice y el pulgar separándolos entre sí mientras se flexionan sobre la palma los demás dedos imitando una pistola. Mantener 2-3 segundos por repetición de estos ejercicios para fortalecer muñecas. Series: 3 Repeticiones: 10 Hacer la letra O: ¿Tienes dolor en la muñeca al doblarla o dolor en la muñeca al girar? En este ejercicio, acercaremos la punta del dedo pulgar a la punta del dedo índice, lo que son tan importantes estos ejercicios para fortalecer muñecas ya que a parte de rehabilitar lesiones, eliminan el dolor en la muñeca al doblarla y el dolor en la muñeca al girar. Ejercicios para Tendinitis de muñeca o fractura de muñeca