

PROTOCOLO DE FISIOTERAPIA MANO (FASE I)

PACIENTE:

FECHA:

PATOLOGIA Y OBSERVACIONES:

FASE I:

ISOMÉTRICOS DE MUÑECA:

Apoyamos el antebrazo en una toalla y sin hacer movimiento de la muñeca presionamos contra la mano hacia arriba y hacia abajo. Mantener 10 segundos cada presión y hacer 10 repeticiones.



PUÑO:

Con la mano abierta, separar los dedos en forma de abanico todo lo posible, mantener la posición 5-10 segundos y descansar. Luego cerrar todo lo posible la mano, sin incluir el dedo pulgar dentro del puño, mantener 5-10 segundos y volver a la posición inicial de reposo. También podemos cerrar la mano dejando la yema de los dedos en el talón de la mano.



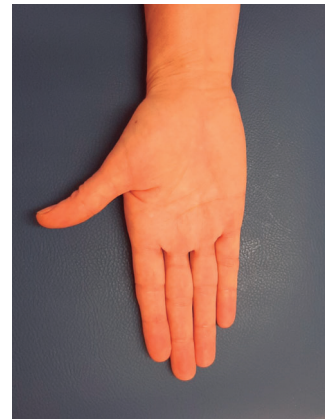
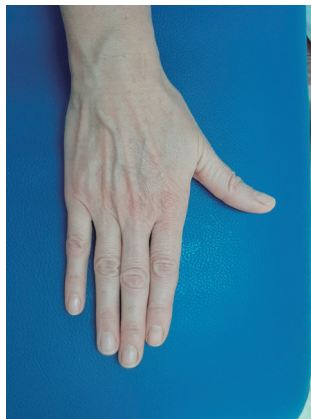
FLEXO- EXTENSIÓN LIBRE MUÑECA:

Sentado, con el antebrazo apoyado sobre una mesa, y dejando la mano fuera, llevar la mano hacia arriba lentamente todo lo que se pueda, mantener la posición 5-10 segundos y volver a la posición inicial. Posteriormente, llevar la mano hacia abajo lentamente, intentando tocar el borde de la mesa, mantener 5-10 segundos y volver a la posición inicial



PRONO SUPINACIÓN

Sentado a una mesa, con el brazo apoyado sobre un cojín, se gira la mano para intentar mirarnos la palma, mantener 10 segundos y descansar. Posteriormente se gira en el otro sentido, intentando mirarnos el dorso de la mano, mantener 10 segundos y descansar.



DESVIACIÓN RADIAL Y CUBITAL:

Con la mano abierta y dedos extendidos, realizar movimientos con la muñeca dirigiendo la mano primero hacia fuera , mantener 5-10 segundos para posteriormente relajar volviendo a la posición de reposo. Continuamos moviendo la mano hacia dentro , mantener otros 5-10 segundos y volver a la posición de reposo.



OPOSICIÓN DEL PULGAR:

Llevar la yema del dedo pulgar a la base de cada uno de los dedos, comenzando por el índice y terminando por el meñique.



MOVILIDAD DEDOS:

Con la punta del dedo pulgar, intentar tocar la yema de cada uno de los otros dedos.



PROTOCOLO DE FISIOTERAPIA MANO (FASE II)

PACIENTE:

FECHA:

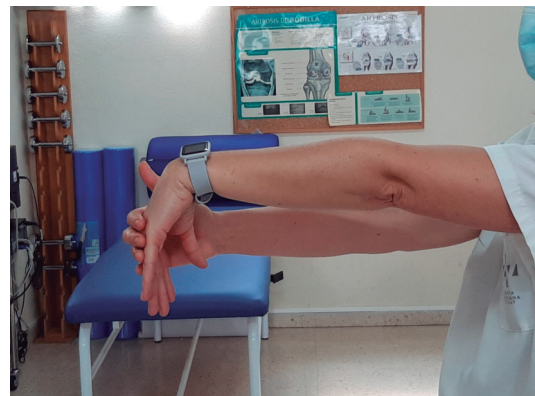
PATOLOGIA Y OBSERVACIONES:

FASE II: GANANCIA ARTICULAR Y POTENCIACIÓN.

AUTOASISTIDOS FLEJO-EXTENSIÓN:

Llevar la mano hacia arriba, ayudándonos con la mano sana para conseguir la máxima extensión (flexión dorsal), mantener la posición 5-10 segundos y volver a la posición inicial de reposo. Hacer 10 repeticiones

Hacemos lo mismo llevando la mano hacia abajo (flexión palmar)



POTENCIACIÓN CON THERABAND:

EXTENSIÓN CON THERABAND:

Mantener la posición 10 segundos y realizar 10 repeticiones.



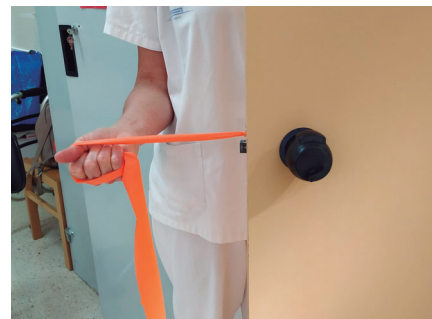
FLEXIÓN MUÑECA CON THERABAND:

Mantener la posición 10 segundos y realizar 10 repeticiones.



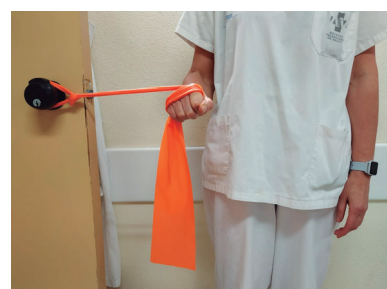
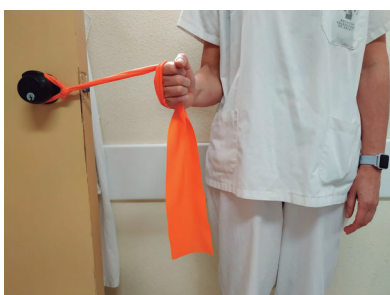
SUPINACIÓN DE MUÑECA CON THERABAND:

Rotar el antebrazo y la palma de la mano hacia arriba. Mantener 10 segundos y volver a la posición inicial. Hacer 10 repeticiones



PRONACIÓN DE MUÑECA CON THERABAND:

Rotar el antebrazo y la palma de la mano hacia abajo. Mantener 10 segundos y volver a la posición inicial. Hacer 10 repeticiones.



DESVIACIÓN RADIAL DE MUÑECA:

Mantener la posición 10 segundos y realizar 10 repeticiones.



DESVIACIÓN CUBITAL MUÑECA:

Mantener la posición 10 segundos y realizar 10 repeticiones.



POTENCIACIÓN DE DEDOS:



PROTOCOLO DE FISIOTERAPIA MANO (FASE III)

PACIENTE:

FECHA:

PATOLOGIA Y OBSERVACIONES:

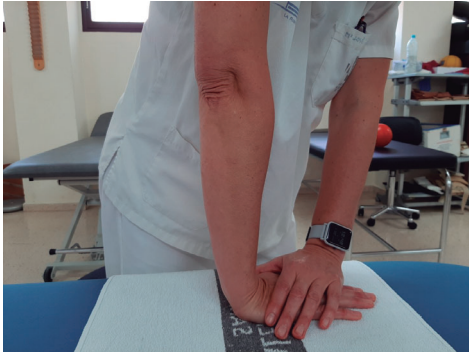
FASE III: FORZAR MOVILIDAD ARTICULAR

MOVILIZACION ACTIVA ASISTIDA PRONO-SUPINACIÓN:



EXTENSIÓN/FLEXIÓN FORZADA:





RECOMENDACIONES CODO-MUÑECA Y DEDOS

1. Pasa una pelota de goma con un acompañante o contra la pared
2. Deslizar una pelota sobre una mesa o pared, hacer círculos, sin presionar y con presión.
3. Enterrar en un recipiente con arroz diferentes objetos no punzantes y encontrarlos con la mano afectada.
4. Subir y bajar cremalleras
5. Abotonar abrigos, camisas...
6. Abrir y cerrar el pomo de una puerta un bote, la cerradura de la puerta con la llave
7. Realizar actividades de la vida diaria como:
 1. Pasar agua de un vaso a otro.
 2. Escurrir un trapo
 3. Recortar con tijeras
 4. Pelar con un pelador
 5. Tender la ropa (no pesada)
 6. Colorear un dibujo, escribir
 7. Escribir en el ordenador