

Nombre Paciente: \_\_\_\_\_

Firma del paciente: \_\_\_\_\_

Nombre del terapeuta: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	NO. SERIES	REPETICIONES
	1. DE PIE O SENTADO, ESTIRE BRAZO AFECTADO Y CON AYUDA DE LA OTRA MANO LLEVE LA MUÑEC HACIA ATRAS, LUEGO HACIA ABAJO.	4	10 sosteniendo cada movimiento
	2. ESTABILICE LA MUÑECA SOBRE UNA MESA Y REALIZA MOVIMIENTOS HACIA LOS LADOS.	4	10
	3. ABRIR Y CERRAR DEDOS	4	10
	4. SENTADO O DE PIE, SOSTENGA EL BRAZO AFECTADO POR ARRIBA DEL CODO Y ACERQUELO HACIA EL PECHO.	4	10
	5. DE PIE O SENTADO, ENTRELACE LOS DEDOS DE LAS MANOS Y ESTIRE LOS BRAZOS CON LAS PALMAS HACIA AFUERA.	4	10 segundos sostenido
	6. JUNTAR CADA DEDO CON EL DEDO PULGAR.	4	10
	7. ABRIR MANO Y DEDOS LUEGO EMPUÑAR MANO	4	10
	8. CON LOS CODOS FLEXIONADOS A 90 GRADOS LLEVAR LAS PALMAS DE LAS MANOS HACIA ARRIBA LUEGO HACIA ABAJO.	4	10
	9. CON AYUDA DE LA MANO DOBLA CADA FALANGE DE LOS DEDOS HASTA QUE LA YEMA DEL DEDO TOQUE LA PALMA DE LA MANO.	4	10 sostenido