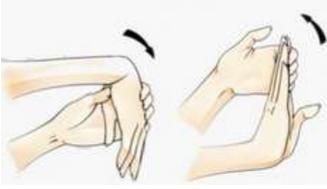
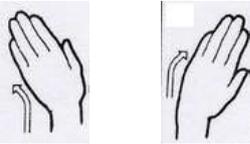
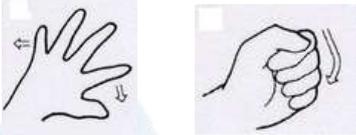
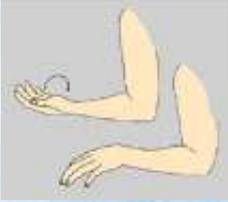


Nombre Paciente: \_\_\_\_\_

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

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

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

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