



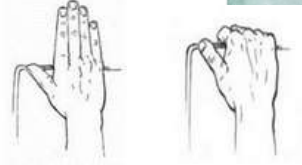

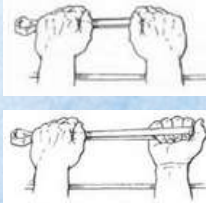


Nombre Paciente: _____

Firma del paciente: _____

Nombre del terapeuta: _____

Fecha: _____

| IMAGEN | DESCRIPCION DEL EJERCICIO | No. SERIES | REPETICION |
|--|--|------------|------------------------------|
|  | <p>1. Hacer movimientos de rotación alrededor de la muñeca, como si intentáramos abrir y cerrar una puerta.</p> | 4 | 10 |
|  | <p>2. cerrar la mano lentamente apretando la pelota, hasta lograr hace un puño.</p> | 4 | 10 |
|  <p>Extensión de</p> | <p>3. abrir y cerrar los dedos utilizando un caucho en medio de ellos.</p> | 4 | 10 |
|  | <p>4. Ponga las manos y muñecas juntas una contra otra y gire los dedos hacia abajo.</p> | 4 | 10 sostenido cada movimiento |
|  | <p>5. ubica la mano sobre una mesa dejando por fuera de esta del 2 al 5 dedo, flexiónalos sin despegar el resto de la mano de la mesa.</p> | 4 | 10 |
|  | <p>6. Colocar la mano sobre una mesa y llevar hacia riba cada uno de los dedos.</p> | 4 | 10 |
|  | <p>7. Girar la mano hasta apoyar el dorso sobre la mesa mientras se tensa la banda elástica.</p> | 4 | 10 |