

MOVIMIENTOS REPETITIVOS

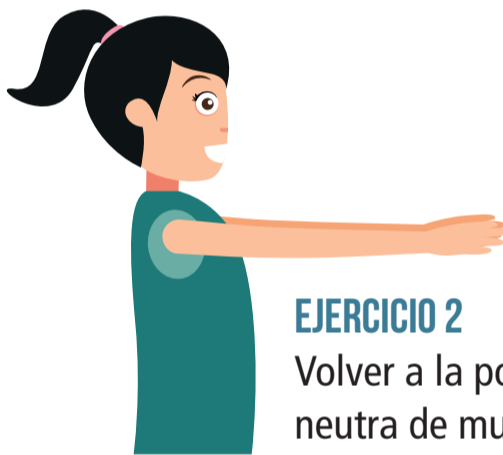
Ejercicios para evitar molestias en las muñecas

Los ejercicios de la muñeca se indican para prevenir la enfermedad de túnel carpiano.



EJERCICIO 1

Mover las manos flexionando las muñecas hacia arriba y hacia abajo.



EJERCICIO 2

Volver a la posición neutra de muñeca y relajar los dedos.



EJERCICIO 3

Cerrar los puños con fuerza.



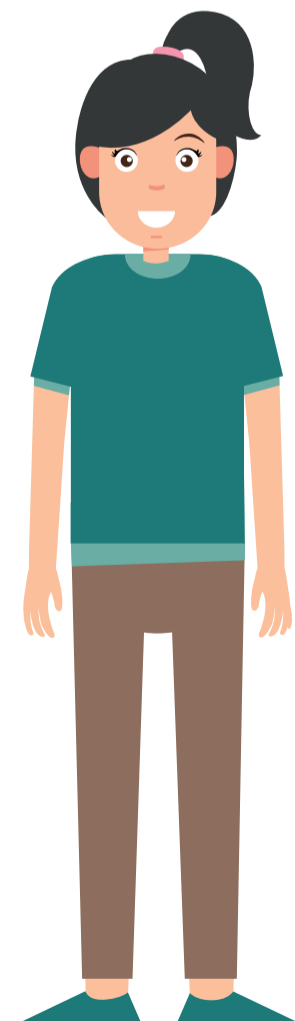
EJERCICIO 4

Flexionar las muñecas hacia abajo con el puño cerrado todo lo que se pueda.



EJERCICIO 5

Volver a la posición neutra de muñeca y relajar los dedos.



EJERCICIO 6

Tras realizar los ejercicios 10 veces, dejar los brazos relajados a lo largo del cuerpo y mantener durante unos segundos.

