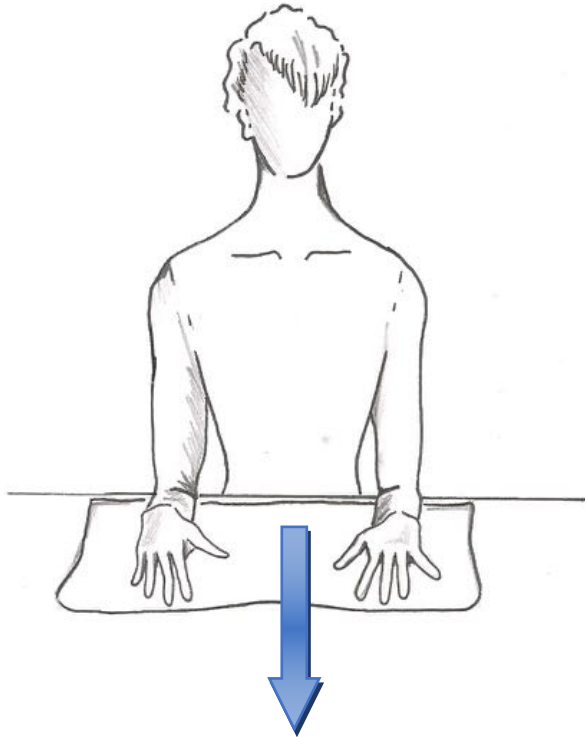


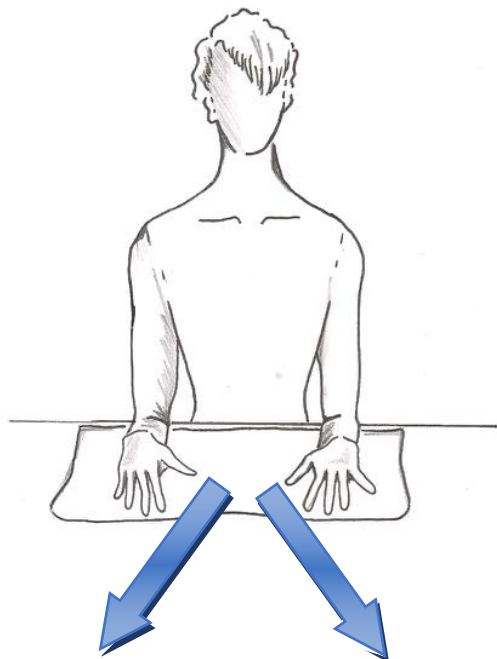
TERAPIA OCUPACIONAL

EJERCICIOS DE MANTENIMIENTO EN EXTREMIDADES SUPERIORES

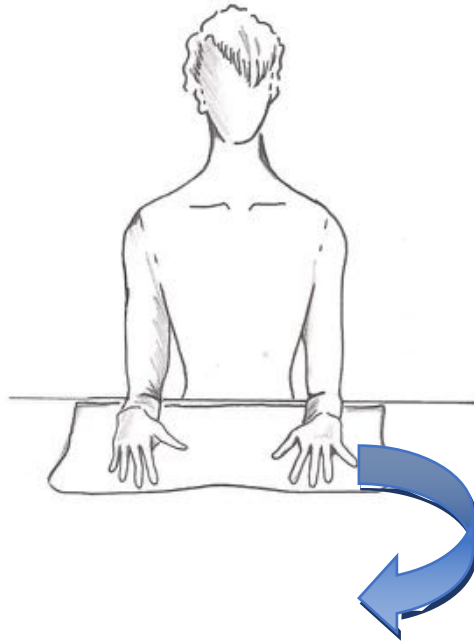
- ❖ Sentado en frente de una mesa, disponer de un paño, y situar las manos abiertas encima. Desplazar el paño hacia adelante, extendiendo los brazos y retornar. Realizar 8 veces.



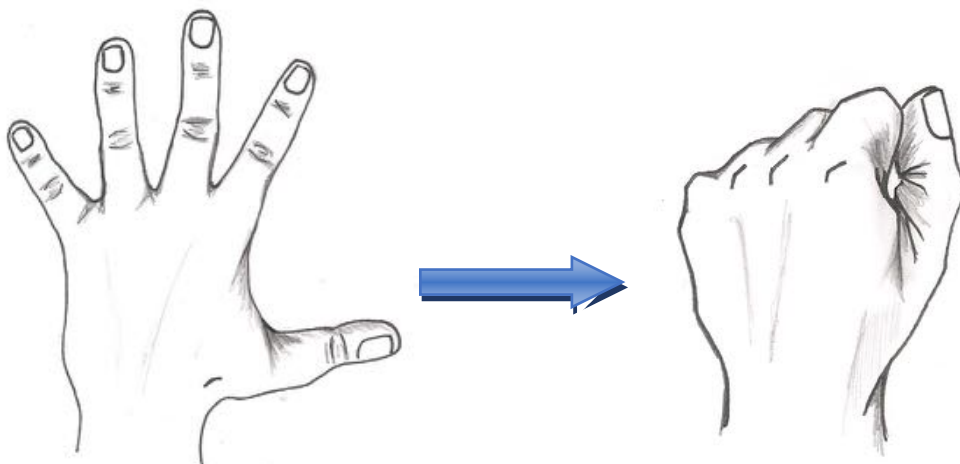
- ❖ Desplazar el paño en diagonal a cada lado, extendiendo los brazos. Derecha – centro- Izquierda. Realizar 8 veces.



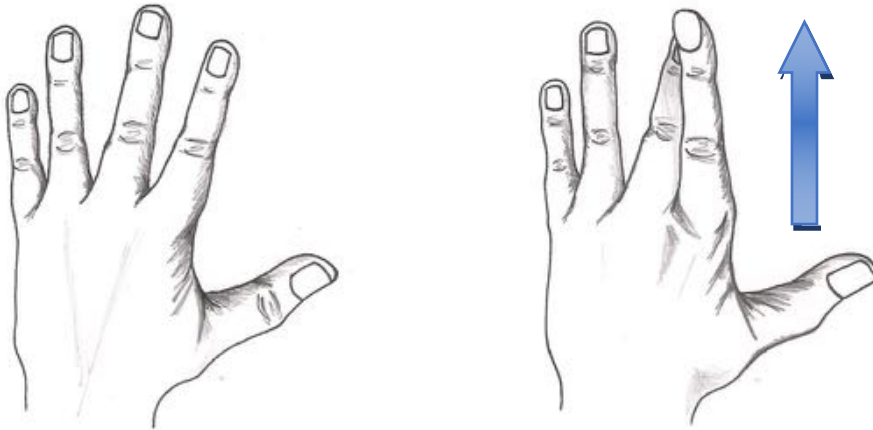
- ❖ Desplazar el paño realizando un círculo amplio, hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Realizar 6 veces.



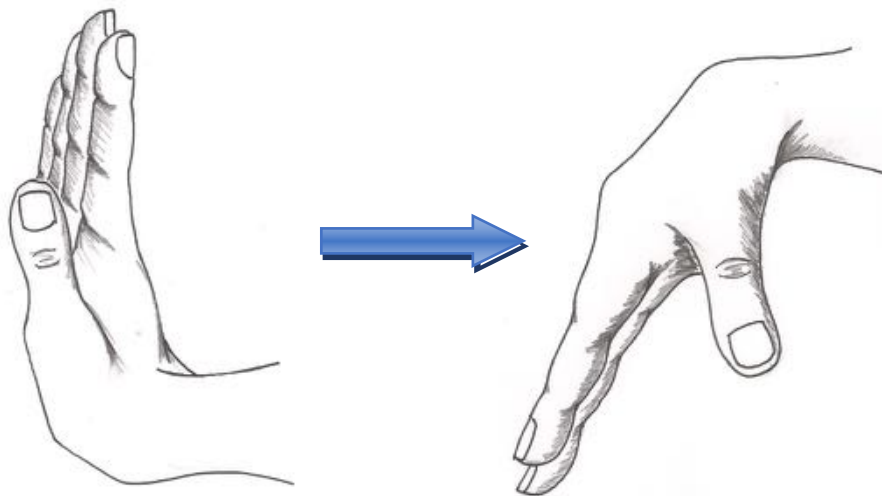
- ❖ Sentado en frente de una mesa, disponer las manos abiertas encima de la mesa, cerrar en puño y abrir, de forma que toda la palma de la mano y los dedos contacten con la mesa, a su vez, separar los dedos entre ellos. Abrir y cerrar puños 10 veces.



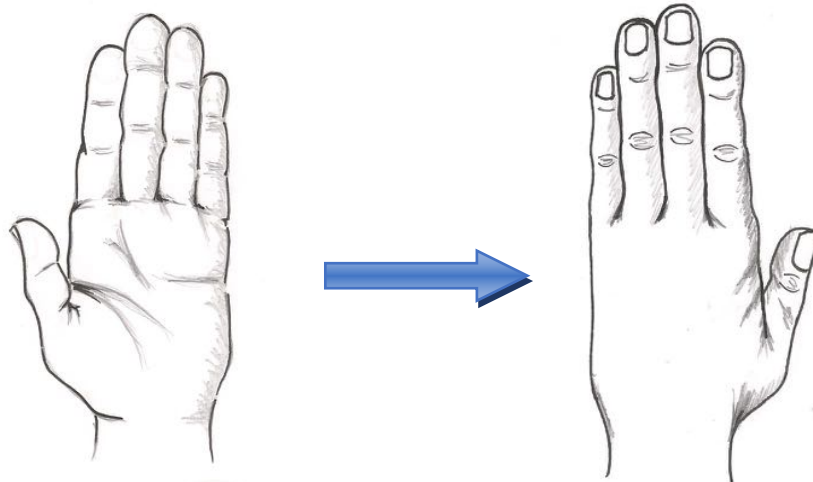
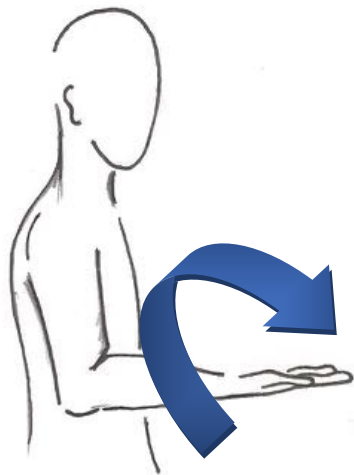
- ❖ Con las manos abiertas en la mesa, levantar el dedo índice hacia arriba y mantener la posición, durante 10 segundos, y bajar. Continuar con el resto de los dedos.



- ❖ Con los codos a los lados y los codos doblados a 90 grados, antebrazo y palma de la mano hacia arriba, doblar la muñeca de manera que la palma llegue hacia el antebrazo, mantener la posición por 3 segundos. Enderezar la muñeca a su posición neutral. Doblar la muñeca en la otra dirección para que la mano llegue hacia el antebrazo, hacia abajo y mantener la posición por 3 segundos. Descansar y repetir el ejercicio 5 veces.



- ❖ Con los brazos a los lados y los codos doblados a 90 grados, antebrazo y palma de la mano hacia arriba. Mantener la posición de la mano y muñeca, mientras las manos realizan el giro hacia el interior, hasta que la palma de la mano se encuentra hacia abajo. Realizar 10 veces el giro.



- ❖ Con los codos apoyados en la mesa, Con el pulgar tocar cada una de las yemas de los dedos, comenzando con el dedo índice y avanzando hacia el dedo meñique. Doblar cada una de las articulaciones de los dedos, intentar hacer una O. El resto de los dedos mantener estirados, en extensión.



- ❖ Disponer, en el lado derecho y en la mesa de veinte garbanzos, o canicas. En el lado izquierdo disponer de un recipiente como un vaso. Coger el garbanzo con la pinza de dedo índice y pulgar y con la mano derecha, y depositar en el vaso. Coger el garbanzo con la pinza de dedo anular y pulgar y hacer lo mismo. Seguir con la pinza de dedo corazón y pulgar, y por último de meñique y pulgar. Repetir el orden hasta pasar los garbanzos de un lado a otro. Repetir el ejercicio con los garbanzos en el lado izquierdo y con la mano izquierda.