

# ***ANEXO***

## ***Programa de ejercicios terapéuticos para manos en el síndrome del túnel carpiano***

*J. M. Espineira Álvarez, Diplomado Universitario en Fisioterapia.*

*M. Lopez Garcia, Diplomada Universitaria en Fisioterapia y Enfermería.*

*E. Fernandez-Palacios Fernandez, Diplomada Universitaria en Enfermería. C. Didlisis  
Virden de los Reyes. Sevilla*

## PRESENTACIÓN

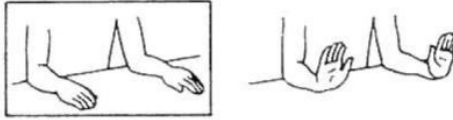
El programa de ejercicios que mostramos no pretende inventar nada nuevo, pues existe infinidad de bibliografía disponible que recoge gran variedad de ejercicios tanto generales como específicos según el caso.

Pero si buscamos un acercamiento que aproxime al lector interesado tanto erudito como no especializado en la materia; ambos motivados por disponer de un instrumento de uso en el tratamiento de los pacientes con síndrome del túnel carpiano que pueda paliar la sintomatología en su manifestación clínica, patente en alteraciones sensitivas, dolor y alteraciones de la motilidad; resultando una disminución de sus capacidades funcionales operativas/manipulativas, alteración del descanso, así como desarreglos en la autoestima. Todo ello constituye una realidad en el desenlace de una enfermedad como es el síndrome del túnel carpiano. Recogemos los ejercicios más significativos para el tratamiento de los pacientes con síndrome del túnel carpiano. Los primeros ejercicios que señalamos son de carácter universal y se realizan en innumerables consultas de traumatólogos y rehabilitadores, pero a partir del ejercicio número 12 en adelante éstos se van haciendo más cercanos a la realidad clínica con la que nos hemos ido encontrando en nuestra práctica diaria durante los últimos años y creemos que no debe faltar ninguno de ellos en toda terapéutica encaminada a conseguir una saludable mejora a través del ejercicio terapéutico basado en un plan de

actuación orientado. Con este programa de ejercicios pretendemos ofrecer una herramienta de trabajo a todos aquellos profesionales que se dedican a la labor de rehabilitación, Fisioterapia y recuperación funcional; a la vez que una alternativa válida a los pacientes que hasta ahora no contaban con un instrumento racionalizado y seriado que aquí ofrecemos. Para la realización de los ejercicios que exponemos es necesario proveerse de un material de apoyo, que resulta de fácil adquisición y al alcance de todos. El material al que hacemos alusión es el que sigue: una mesa en la que poderse apoyar, una silla para sentarse, un palo cilíndrico que mida entre 65-100 cm de longitud y de 2-3 cm de diámetro, una botella de vidrio que tenga el cuello largo, una toalla pequeña, un grifo, un pomo y una manilla de puerta, una cerradura con su correspondiente llave, varias pinzas de tender la ropa, prendas que contengan botones de distintos tamaños, una cuerda o cinta, una ventana y una puerta, un bote o frasco con tapón a presión, un bote o frasco con tapadera de rosca, un juego de 3 o 4 tornillos con tuercas y de distintos diámetros, una cajita de cerillas, otra de alfileres, un plato surtido con granos de arroz, garbanzos, lentejas..., un papel y lápiz o bolígrafo, una pelotita blandita que permita ejercer presión sobre ella y cese la deformidad cuando se deje de hacer presión; y por último, papeles de distinto tamaño, textura y resistencia como puedan ser hojas de servilletas, revistas, periódicos, cartón, cartulina, etcétera.

**EJERCICIO 1**

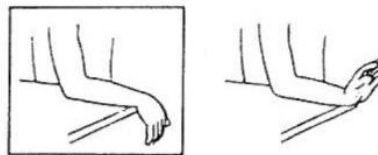
Los antebrazos y las manos sobre una mesa. Levantar las manos, sin mover los antebrazos.

**EJERCICIO 2**

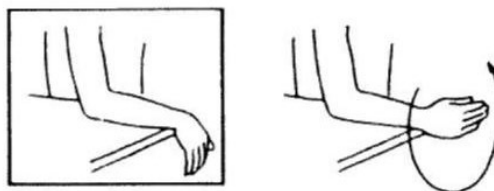
Los antebrazos y las manos sobre una mesa. Sin mover los antebrazos, desplazar las manos lateralmente. Para aumentar la dificultad, ejecutar el mismo ejercicio levantando las manos de la mesa (describir un semicírculo).

**EJERCICIO 3**

Sentado, con la mano que sobrepase el borde de la mesa. Efectuar una flexión y después una extensión de la mano.

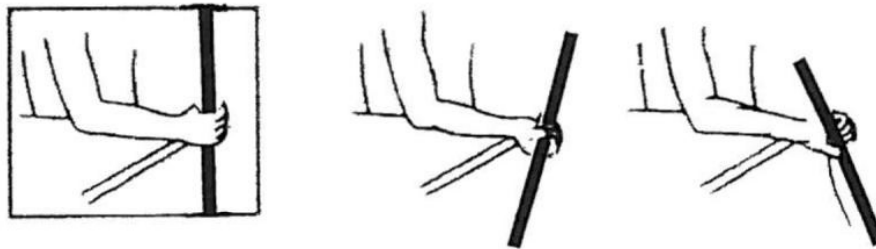
**EJERCICIO 4**

Sentado, con la mano que sobrepasa el borde de la mesa. Describir un círculo con la mano, en ambas direcciones.



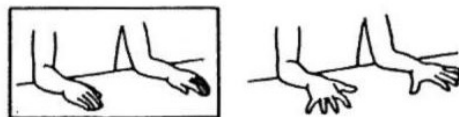
### EJERCICIO 5

Sentado, con la mano que sobrepase el borde de la mesa. Realizar una rotacion con el antebrazo, es decir, dirigir la palma hacia arriba; y despues, una rotacion en el sentido opuesto, esto es, la palma mirando al suelo. Seguidamente repetir el ejercicio, portando un palo cilindrico en la mano; tambien se puede coger una botella vacia.



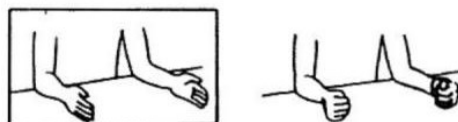
### EJERCICIO 6

Las manos y los antebrazos apoyados sobre una mesa. Separar los dedo y el pulgar y volverlos a juntar.



### EJERCICIO 7

Los antebrazos y el lado externo de las manos apoyados sobre una mesa. Efectuar una flexion y una extension de los dedos (cerrar y abrir el puño).



### EJERCICIO 8

Los codos apoyados sobre una mesa, las manos abiertas, los dedos extendidos. Unir el extremo del pulgar con el del indice, extender los dedos, es decir, tocarse las yemas y abrir los dedos al maximo. Lo mismo, con cada uno de los dedos.



**EJERCICIO 9**

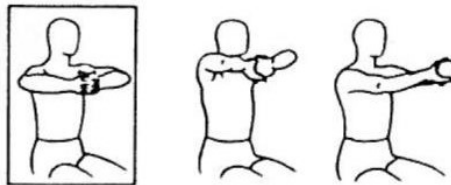
De pie, las manos giradas hacia dentro y apoyandose en una mesa. Efectuar una flexion; extension de los brazos (en la flexion el pecho toca la mesa).

**EJERCICIO 10**

Las manos apoyadas una contra otra. Sin despegar las manos, dirigir los dedos hacia el suelo, despues hacia el pecho.

**EJERCICIO 11**

Las manos juntas sobre el pecho. Efectuar una rotation con los antebrazos, de modo que los dorsos de las manos sehalen hacia el pecho; extender los brazos hacia adelante, despues volver a la position de partida, efectuando los mismos movimientos en sentido inverse.



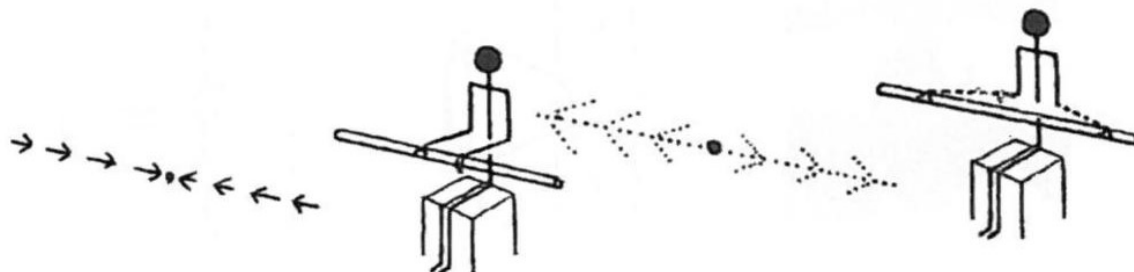
**EJERCICIO 12**

Sentado con los brazos extendidos hacia delante y agarrando el palo con las dos manos. Ir subiendo una mano sobre la otra a lo largo del palo. Al llegar arriba, empezar a bajar de igual forma.



**EJERCICIO 13**

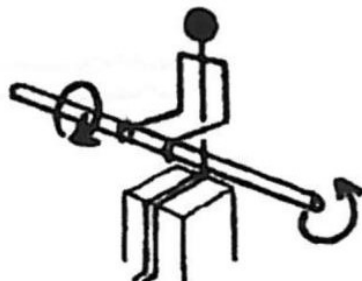
Sentado con los codos flexionados y pegados a los costados, las manos agarran el palo en el centra. Ahora las manos se alejan hacia los extremos y luego se aproximan nuevamente en el centra del palo.



**EJERCICIO 14**

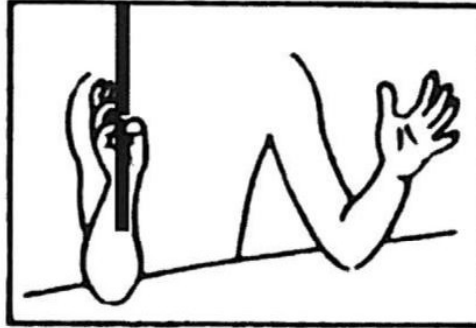
Sentado con los codos flexionados y pegados a los costados, las manos separadas una de otra, agarran el palo.

Retorcer el palo, primero en un sentido y luego en el otro. Este ejercicio tambien puede realizarse con una toalla pequeña.

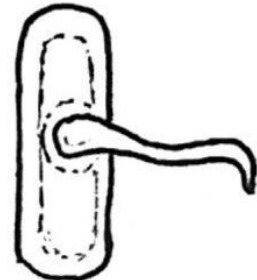
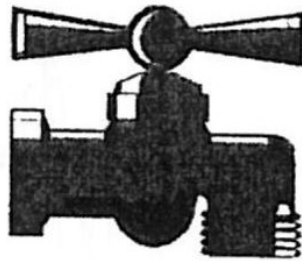


**EJERCICIO 15**

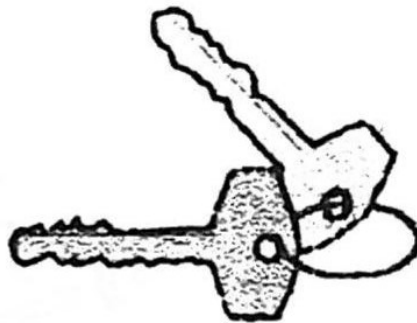
Sentado con los codos apoyados sobre una mesa, una mano coge el palo y la otra mano abierta. Pasar el palo de una mano hacia la otra y viceversa. Después realizarlo usando una pelota. De pie, también se pueden realizar los ejercicios.

**EJERCICIO 16**

Abrir y cerrar un grifo. Abrir y cerrar un pomo o una manilla de una puerta.

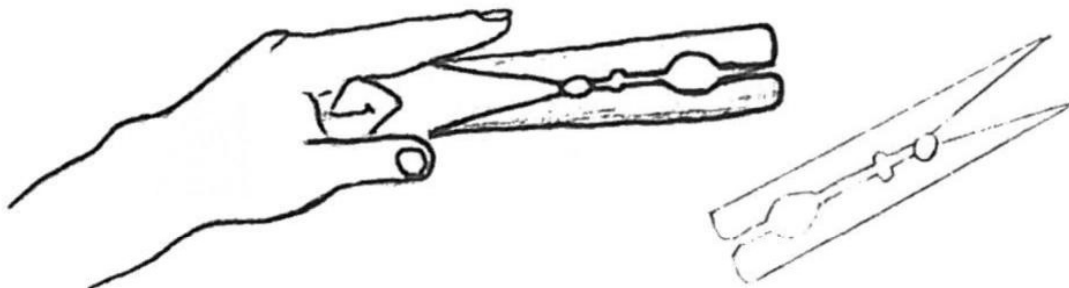
**EJERCICIO 17**

Girar una llave en la cerradura.



**EJERCICIO 18**

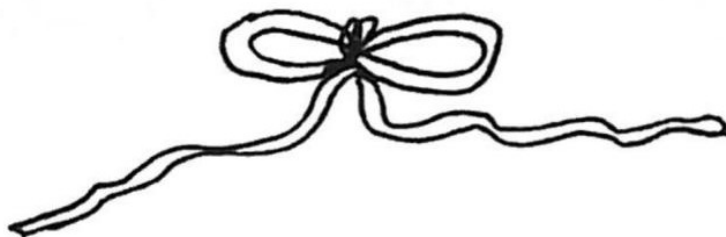
Coger unas cuantas pinzas de tender la ropa, unas de muelle flojo y otras de muelle fuerte. Abrir las pinzas realizando presion con las yemas de los dedos. Primero con un dedo y luego con los otros individualmente.

**EJERCICIO 19**

Abotonar y desabotonar una prenda. Elegir prendas que tengan botones de tamanos distintos.

**EJERCICIO 20**

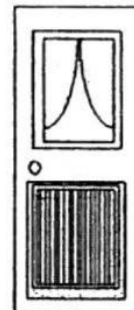
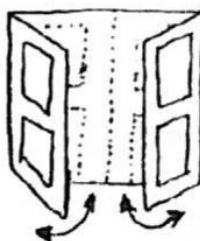
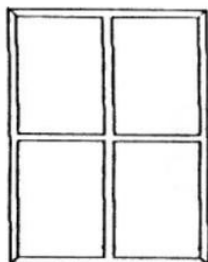
Anudar un lazo y cuerdas de distinto grosor.





**EJERCICIO 21**

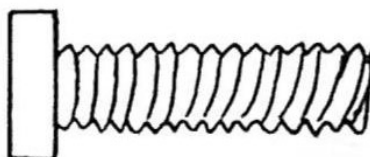
Abrir y cerrar una ventana. Abrir y cerrar una puerta.

**EJERCICIO 22**

Enroscar y desenroscar una tapa a un bote. Poner y quitar el tapón de un bote.

**EJERCICIO 23**

Enroscar y desenroscar tuercas a tornillos de distinto tamaño.

**EJERCICIO 24**

Recoger cerillas o agujas, de una en una y ponerlas en su cajita. También se puede realizar cogiendo granos de arroz, lentejas y garbanzos y ponerlos en un plato.



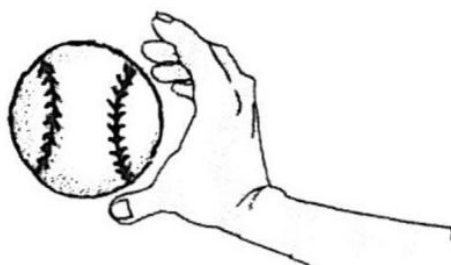
**EJERCICIO 25**

Ejercicios de escritura: Podra escribir su nombre, rayas, cruces, circulos, cuadrados, triangulos, figuras, un texto,...



**EJERCICIO 26**

Presionar con los dedos la pelota sobre la palma de la mano, abriendo y cerrando los dedos. Presionar igualmente la pelota entre los distintos dedos.



**EJERCICIO 27**

Arrugar papeles de diferente textura y resistencia como pueden ser: servilletas, hojas de periodicos, hojas de revistas...; acabar formando bolitas de papel entre los dedos.

