

 [www.barton.pe](http://www.barton.pe)

 Complejo Hospitalario Alberto Barton



# PROGRAMA DE EJERCICIOS

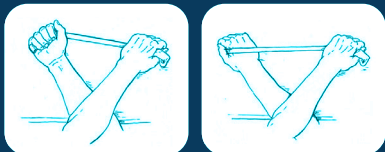
**PARA ARTROSIS**



### 1 PRONACIÓN CON BANDA ELÁSTICA

Girar la mano hasta apoyar la parte anterior sobre la mesa mientras se tensa la banda elástica.

Serías: 3 Repeticiones: 10



### 2 SUPINACIÓN CON BANDA ELÁSTICA

Girar la mano hasta apoyar el dorso sobre la mesa mientras se tensa la banda elástica.

Serías: 3 Repeticiones: 10



### 3 FLEXIÓN PALMAR CON BANDA ELÁSTICA

Llevar la parte anterior de la mano hacia el antebrazo mientras se tensa la banda elástica.

Serías: 3 Repeticiones: 10



### 4 FLEXIÓN DORSAL CON BANDA ELÁSTICA

Llevar la parte posterior de la mano hacia el antebrazo mientras se tensa la banda elástica.

Serías: 3 Repeticiones: 10



### 5 HACER PUÑO

Abrir y cerrar todo lo posible cada mano, sin incluir el dedo pulgar dentro del puño.

Serías: 3 Repeticiones: 10



### 6 ENROLLAR UNA VENDA

Enrollarla utilizando todos los dedos de ambas manos sin hiperextender el pulgar.

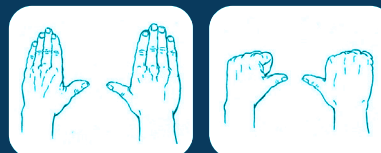
Serías: 1 Repeticiones: 5



### 7 FLEXIÓN-EXTENSIÓN DE DEDOS SOBRE UNA MESA

Manteniendo los pulgares separados del resto de los dedos, y dirigidos uno hacia otro, flexionar por completo los demás dedos cerrando la mano y volver a extenderlos sobre la mesa. Mantener 2-3 segundos.

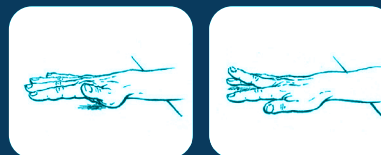
Serías: 3 Repeticiones: 10



### 8 EXTENSIÓN INDIVIDUAL DE CADA DEDO

Despegar individualmente cada dedo del plano de la mesa.

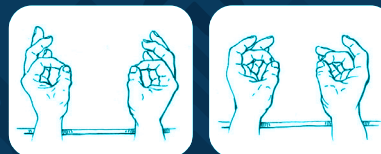
Serías: 2 Repeticiones: 10



### 9 HACER LA LETRA O

Acercar la punta del dedo pulgar a la punta del índice y del corazón haciendo con cada uno de ellos la forma de la letra O. Mantener 2-3 segundos.

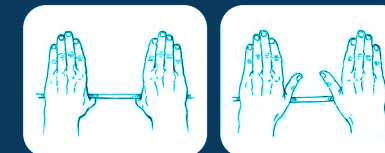
Serías: 3 Repeticiones: 10



### 10 ELEVACIÓN DEL PULGAR SOBRE UNA MESA

Levantar el pulgar por encima de la mesa hasta juntarlo con los demás dedos. Mantener 2-3 segundos.

Serías: 3 Repeticiones: 10



### 11 SEPARACIÓN DEL PULGAR

Separar el pulgar del segundo dedo hasta formar entre ambos un ángulo de 90°, manteniéndolo 2-3 segundos, y luego acercarlo hasta que el ángulo sea de 45°.

Serías: 3 Repeticiones: 10

