

ESTIRAMIENTOS

1. HOMBROS:



Encongimiento de hombro

2. MIEMBROS SUPERIORES:



Estiramiento del flexor de la muñeca

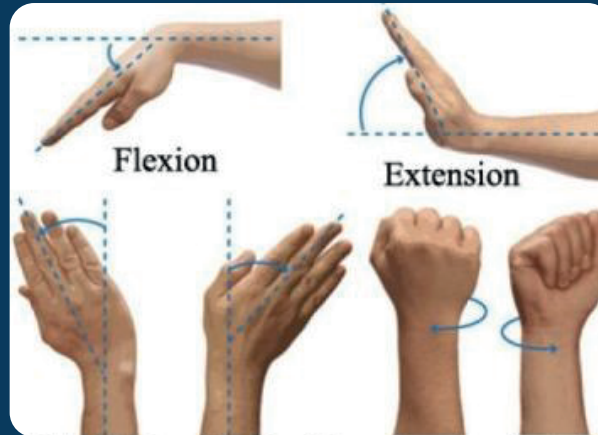


Estiramiento del extensor de la muñeca



Rotación de la muñeca sin usar pesas

3. MANOS:



PROGRAMA DE EJERCICIOS

SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO



SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO (STC)

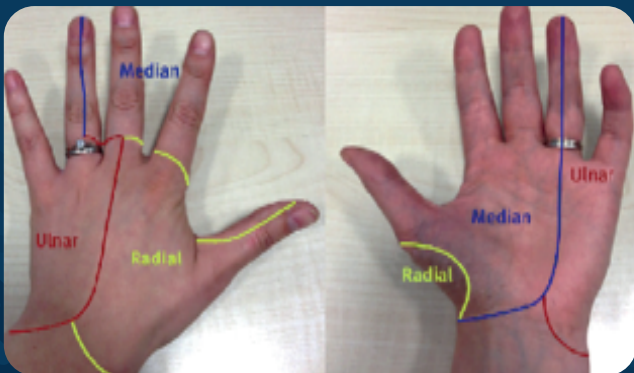
Los síntomas del STC se localizan en el territorio nervioso del nervio mediano. **Suelen predominar en la mano dominante y se intensifican, la mayoría de las veces, en la noche.** Incluso, con cierta frecuencia, el paciente despierta en la madrugada por los dolores ocasionados por esta enfermedad.

MANIFESTACIONES CLÍNICAS:

- Sensación penosa de entorpecimiento e hinchazón de las manos.
- Hormigueo que va haciéndose insoportable llegando incluso al dolor.
- Entumecimiento en la mano afectada.

Todas estas manifestaciones solo suelen afectar a los **dedos pulgar, índice, medio y parte del anular**, haciendo que la persona afectada tenga que sacudir la mano, colocarla en declive o en elevación.

Normalmente esta sintomatología **aparece o aumenta durante la noche**, o bien se presenta al despertar.



RELACIÓN CON EL PUESTO DE TRABAJO:

Encontramos relación laboral con una o más de las siguientes actividades:

1. **Movimientos repetidos** de la mano y muñeca.
2. **Tareas habituales** que requieran el empleo de gran fuerza con la mano afectada.
3. **Tareas que precisen posiciones o movimientos forzados** de la mano (hiperflexión o hiperextensión).
4. **Realización de movimiento** de pinza con los dedos de forma repetida.
5. **Uso regular y continuado** de herramientas de mano vibrátiles.
6. **Presión sobre la muñeca** o sobre la palma de la mano de forma frecuente o prolongada.



PREVENIR EL SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

SI PROTEGE SUS MUÑECAS:

- Adopta una buena postura para mantener las muñecas en una posición natural.
- Mantén tus manos templadas para que sus músculos estén flexibles.
- Toma descansos en el trabajo y varía tus tareas.
- Estira y ejercita tus manos y muñecas.
- Organiza tu espacio de trabajo y herramientas para reducir la tensión en tus manos y muñecas.

