



# PROGRAMA DE EJERCICIOS

## ARTRITIS REUMATOIDE

### 1 SUJETAR UN PAPEL ENTRE LOS DOS

Impedir que el papel se mueva al tirar de él con la otra mano.

Serías: 3 Repeticiones: 10



### 2 ABDUCCIÓN-ADUCCIÓN DE DEDOS CON PLASTILINA

Separar y juntar los dedos venciendo la resistencia de la plastilina.

Serías: 3 Repeticiones: 10



### 3 OPOSICIÓN DEL PULGAR

Llevar el pulpejo del dedo pulgar a la base del meñique.

Serías: 3 Repeticiones: 10



### 4 FLEXIÓN-EXTENSIÓN MCF CUATRO ÚLTIMOS DEDOS

Flexionar la metacarpofalángica (MCF) de los dedos segundo al quinto manteniendo las demás articulaciones extendidas sin despegar el resto de la mano de la mesa.

Serías: 3 Repeticiones: 10





# PROGRAMA DE EJERCICIOS

## ARTRITIS REUMATOIDE

### 5 FLEXIÓN-EXTENSIÓN IFP CUATRO ÚLTIMOS DEDOS

Flexionar la interfalángica proximal (IFP) de los dedos segundo al quinto manteniendo las demás articulaciones extendidas sin despegar el resto de la mano de la mesa.

Serías: 3 Repeticiones: 10



### 7 EXTENSIÓN INDIVIDUAL DE CADA DEDO

Despegar individualmente cada dedo del plano de la mesa.

Serías: 2 Repeticiones: 10



### 6 FLEXIÓN-EXTENSIÓN IFD CUATRO ÚLTIMOS DEDOS

Flexionar la interfalángica distal (IFD) de los dedos segundo al quinto manteniendo las demás articulaciones extendidas sin despegar el resto de la mano de la mesa.

Serías: 3 Repeticiones: 10



### 8 DESVIACIÓN RADIAL CON PLASTILINA

Desplazar la muñeca y los dedos venciendo la resistencia de la plastilina.

Serías: 3 Repeticiones: 10

