

Tenosinovitis extensor muñeca 1



MOVILIDAD EXTENSIÓN DEDOS
Extender y relajar los dedos
30 repeticiones



MOVILIDAD FLEXIÓN DEDOS
Flexionar y relajar los dedos
30 repeticiones



MOVILIDAD FLEXIÓN MUÑECA
Flexiono la muñeca SIN DOLOR
30 repeticiones



ESTIRAMIENTO EXTENSORES
Aguanto SIN DOLOR
60 segundos



EXTENSIÓN DEDOS
Contraigo y relajo (5 segundos)
3 x 15



ISOMETRÍA EXT MUÑECA
Mantener muñeca en extensión
5 x 40 segundos



ISOMETRÍA FLEXIÓN MUÑECA
Mantener muñeca en flexión
5 x 40 segundos



EXCÉNTRICO MUÑECA
Bajar muy despacio sin dejar caer
3 x 10