

	SISTEMA DE GARANTIA DE LA CALIDAD GESTIÓN DOCUMENTAL	EMISIÓN	21/10/2021
		ACTUALIZACIÓN	21/10/2026
	EJERCICIOS PARA MEJORAR MOVILIDAD DE MANOS Y DEDOS	SGDC-INS-04	
		Versión: 01	
		Control: ___	Pág.1 de 4

La pérdida del rango de movimiento en manos y dedos se asocia a patologías donde el usuario es incapaz de realizar movimientos o los realiza hasta un límite por debajo del rango de normalidad en la articulación debido a patologías que comprometan el miembro superior (manos y dedos). A continuación, encontrará información para mejorar la movilidad en manos y dedos y que se han elaborado con el objetivo de mejorar su funcionalidad y desempeño en sus actividades diarias.

Este instructivo han sido diseñado para que usted ejecute estos ejercicios en su hogar siguiendo cada secuencia y tiempos de descanso establecidos para que de esta forma se pueda ayudar en su proceso de rehabilitación. Cada ejercicio está ajustado a 3 series de 10 a 12 repeticiones con un descanso entre serie y serie de 30 segundos. Se hacen de manera secuencial y en circuitos. cada circuito consta de 3 ejercicios.

Objetivo general: Lograr la funcionalidad del usuario y mejorar su desempeño en la realización de actividades en las cuales se involucren las manos y dedos.

Objetivos específicos de los ejercicios: Disminuir sintomatología dolorosa, mejorar el rango de movilidad, favorecer el desempeño muscular por medio del fortalecimiento de las estructuras afectadas.

CIRCUITO # 1

Ejercicio 1: Tome una pelota en la mano, agárrela y colóquela debajo de la palma, va a cerrar la mano logrando empuñar la pelota, sostiene 3 segundos y vuelve y abre la mano.



Ejercicio 2: Cierre la mano con el puño cerrado y va a abrir lentamente hasta extender todos los dedos y vuelve y empuña. primero con una mano y luego con la otra



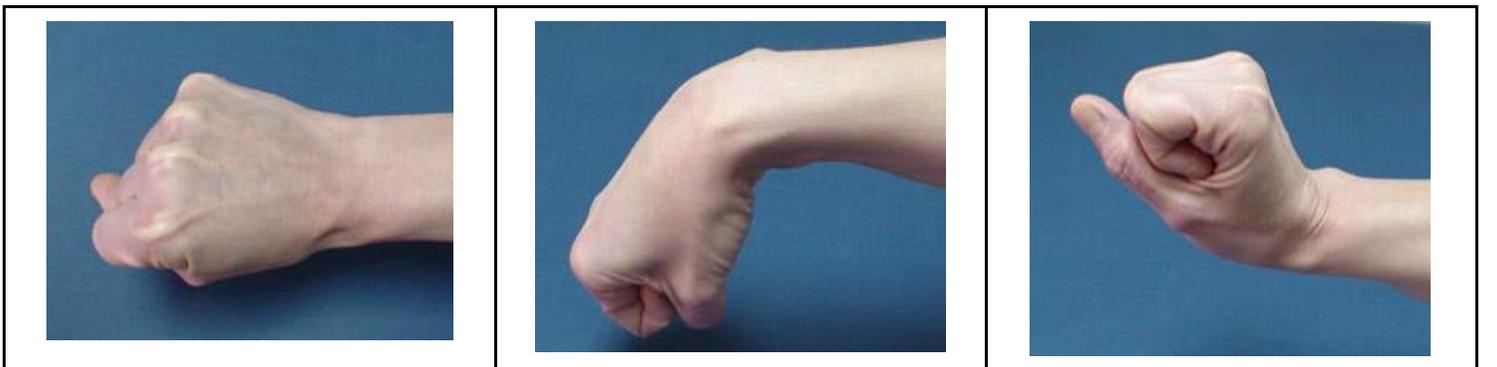
	SISTEMA DE GARANTIA DE LA CALIDAD GESTIÓN DOCUMENTAL	EMISIÓN	21/10/2021
		ACTUALIZACIÓN	21/10/2026
	EJERCICIOS PARA MEJORAR MOVILIDAD DE MANOS Y DEDOS	SGDC-INS-04	
		Versión: 01	
		Control: ____	Pág.2 de 4

Ejercicio 3: Extender una toalla pequeña y colocar la mano totalmente extendida sobre ella, arrugue la toalla como si la estuviera recogiendo con los dedos. sin mover la mano de la superficie donde la coloco. Primero con una mano y luego con la otra.



CIRCUITO # 2

Ejercicio 1: Con la mano cerrada en puño, realice flexión y extensión (va a mover la mano hacia arriba y hacia abajo) ambas manos a la vez.

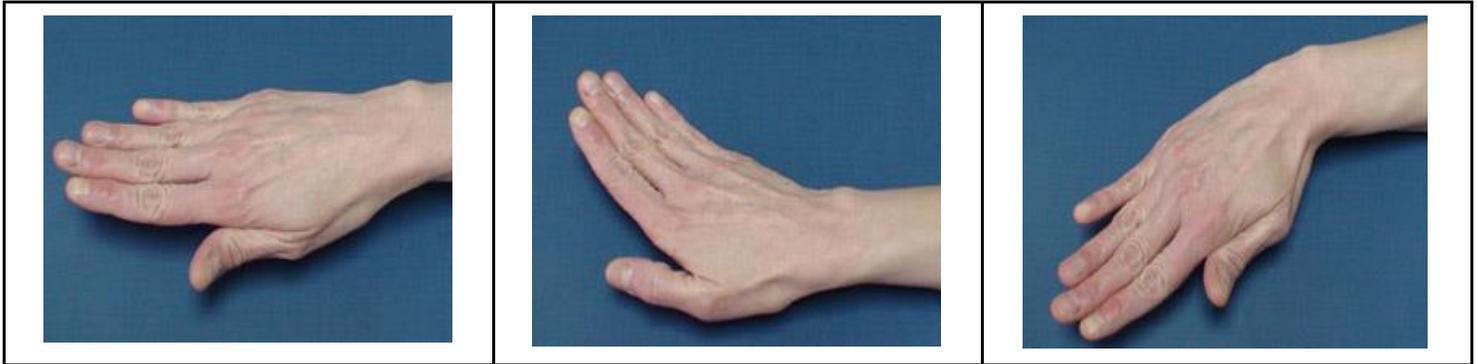


Ejercicio 2: Con la mano cerrada en puño va a realizar círculos hacia adentro y luego hacia afuera ambas manos a la vez y cuando los haga en ambos sentidos cuenta como 1 repetición.



	SISTEMA DE GARANTIA DE LA CALIDAD GESTIÓN DOCUMENTAL	EMISIÓN	21/10/2021
		ACTUALIZACIÓN	21/10/2026
	EJERCICIOS PARA MEJORAR MOVILIDAD DE MANOS Y DEDOS	SGDC-INS-04	
		Versión: 01	
		Control: ____	Pág.3 de 4

Ejercicio 3: con la mano totalmente abierta y los dedos juntos va a rotar la mano hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Lo realiza primero con una mano y luego con la otra.

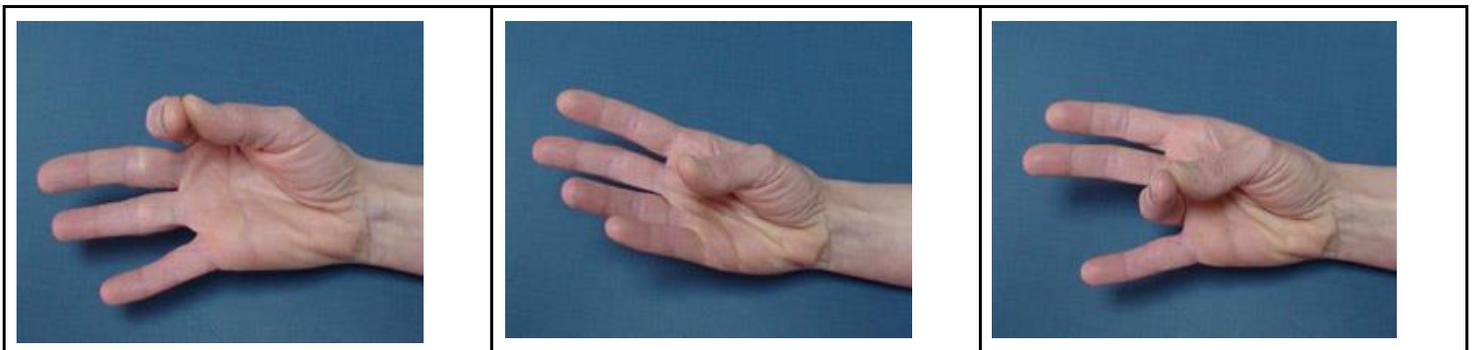


CIRCUITO # 3

Ejercicio 1: Con la mano cerrada, va a ir abriendo dedo por dedo sin dejar cerrar la mano y manteniendo la tensión, apenas los abra todos sostener la posición durante 3 segundos y volver a cerrar la mano. Lo realiza primero con una mano y luego con la otra.

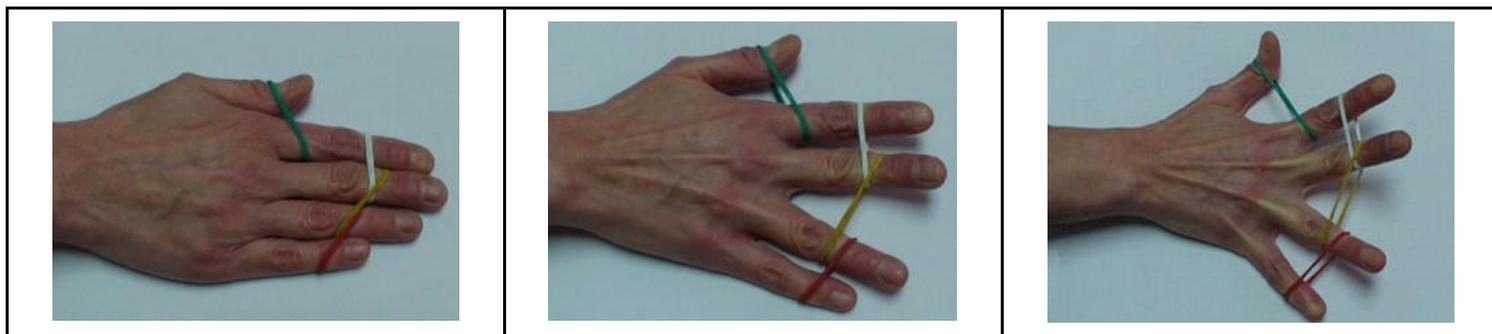


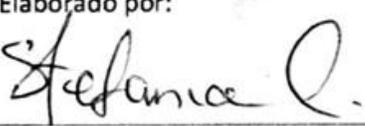
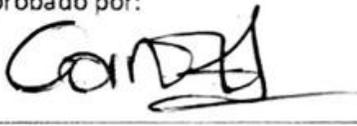
Ejercicio 2: Colocar la mano sobre una superficie plana en su cara palmar, va a tocar la yema de los dedos con el pulgar uno a uno, va desde el segundo hasta el quinto dedo y se devuelve. Se realiza primero con una mano y luego con la otra y en la última serie se hace en ambas manos al tiempo



 NIT. 900.315.383 - 3	SISTEMA DE GARANTIA DE LA CALIDAD GESTIÓN DOCUMENTAL	EMISIÓN	21/10/2021
		ACTUALIZACIÓN	21/10/2026
	EJERCICIOS PARA MEJORAR MOVILIDAD DE MANOS Y DEDOS	SGDC-INS-04	
		Versión: 01	
		Control: ____	Pág.4 de 4

Ejercicio 3: Colocar la mano en una superficie plana boca abajo, es decir que los dedos toquen la superficie, va a colocar un caucho entre los dedos y va a tratar de abrir la mano. Lo realiza con una mano y luego con la otra.



Elaborado por: 	Revisado por: 	Aprobado por: 
Stefania Casas Vásquez Practicante Fisioterapia UAM	Dany Alexander Gutiérrez Médico Fisiatra	Carolina Zuluaga Ospina Coordinadora de calidad

CONTROL DE CAMBIOS

N° VERSIÓN	DETALLE DEL CAMBIO	FECHA DEL CAMBIO
01	Creación del documento	21/10/2021