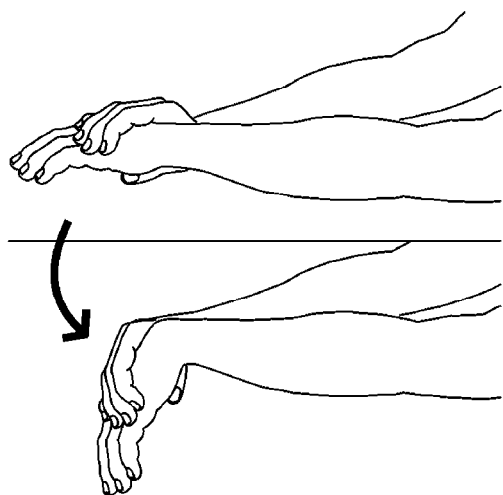


Comentario:

Ice Massage for 5 minutes after exercises.



Stretch wrist extensors straight arm

- Empiece con el codo estrecho.
- Con la otra mano, tome el lado de la mano con el pulgar y doble la muñeca hacia abajo.
- Para incrementar el estiramiento, doble la muñeca hacia el dedo pequeño.

Haga 1 ejercicio de 10 Repeticiones,
una vez al día.

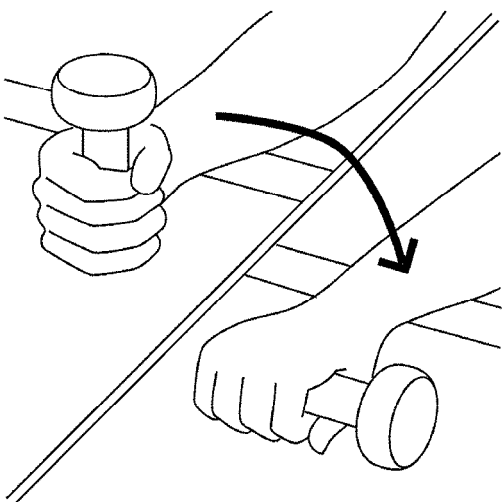
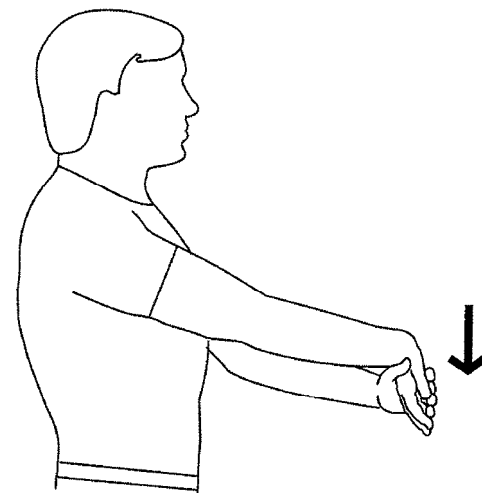
Mantenga el ejercicio por 10 Segundos.

Stretch wrist flexors straight w/sup

- Ponga la mano con la palma hacia arriba.
- Sostenga los dedos de una mano con la otra mano.
- Mantenga recto el codo del brazo involucrado.
- Tire de la mano hacia abajo y suavemente, como se muestra.

Haga 1 ejercicio de 10 Repeticiones,
una vez al día.

Mantenga el ejercicio por 10 Segundos.



AAROM wrist pron w/wt

- Apoye el antebrazo sobre la mesa o un sillón.
- Ponga la mano con el pulgar arriba, la pesa a la mano, según se muestra.
- Voltee la mano hacia abajo. La pesa debe ayudar este movimiento.
- Regrese a la posición original.

Haga 1 ejercicio de 10 Repeticiones,
una vez al día.

Use 1-5 Lbs.

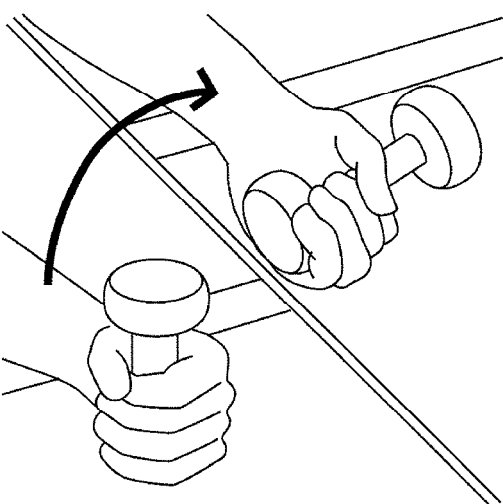
Mantenga el ejercicio por 5 Segundos.

Emitido Por: Gary W. Scott MS, ATC Firma: _____

Estos ejercicios son para hacerse solamente bajo la dirección de un profesional autorizado, y competente.

Athens Orthopedic Clinic

Materiales solamente para el usuario, ©1996-2000 BioEx Systems, Inc.



AAROM wrist sup w/wt

- Apoye el antebrazo sobre la mesa o un sillón.
- Ponga la mano con el pulgar arriba, la pesa a la mano, según se muestra.
- Voltee la mano, palma arriba. La pesa debe ayudar este movimiento.
- Regrese a la posición original.

Haga 1 ejercicio de 10 Repeticiones,
una vez al día.

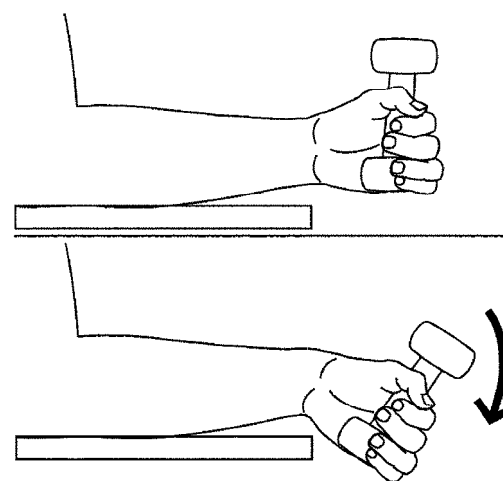
Use 1-5 Lbs.
Mantenga el ejercicio por 5 Segundos.

AAROM wrist ulnar dev w/wt

- Apoye el antebrazo sobre la mesa o rodilla.
- Tome la pesa a la mano según se muestra, el pulgar arriba.
- Deje la mano doblar hacia abajo.
- Regrese a la posición original y repita.

Haga 1 ejercicio de 10 Repeticiones,
una vez al día.

Use 1-5 Lbs.
Mantenga el ejercicio por 10 Segundos.

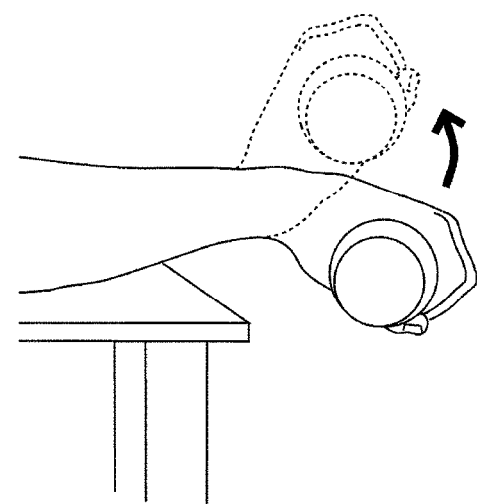


Resist wrist ext w/wt

- Tome la pesa con la mano.
- Ponga el antebrazo sobre la mesa con la mano fuera de la orilla de la mesa, la palma abajo según se muestra.
- Mueva la muñeca hacia arriba.
- Regrese a la posición original.

Haga 3 ejercicios de 10 Repeticiones,
una vez al día.

Use 1-5 Lbs.

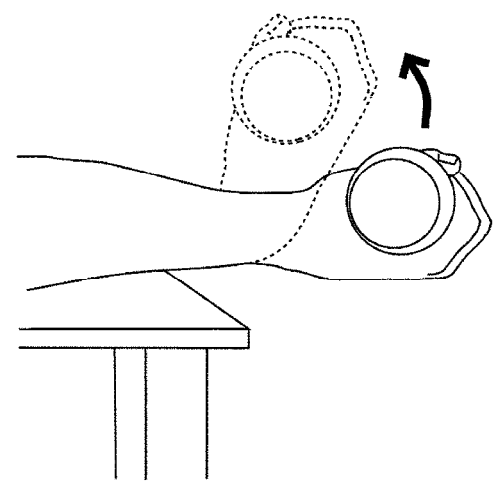


Emitido Por: Gary W. Scott MS, ATC Firma: _____

Estos ejercicios son para hacerse solamente bajo la dirección de un profesional autorizado, y competente.

Athens Orthopedic Clinic

Materiales solamente para el usuario, ©1996-2000 BioEx Systems, Inc.



Resist wrist flx w/wt

- Tome la pesa con la mano.
- Ponga el antebrazo sobre la mesa con la mano fuera de la orilla de la mesa, la palma arriba según se muestra.
- Mueva la muñeca hacia arriba.
- Regrese a la posición original.

Haga 3 ejercicios de 10 Repeticiones,
una vez al día.

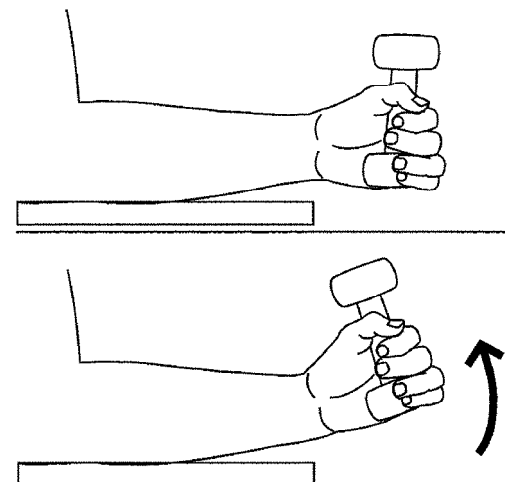
Use 1-5 Lbs.

Resist wrist radial dev w/wt

- Apoye el antebrazo sobre una mesa o rodilla según se muestra.
- Tome la pesa a la mano, el pulgar arriba.
- Levante la pesa hacia arriba.
- Regrese a la posición original y repita.

Haga 3 ejercicios de 10 Repeticiones,
una vez al día.

Use 1-5 Lbs.

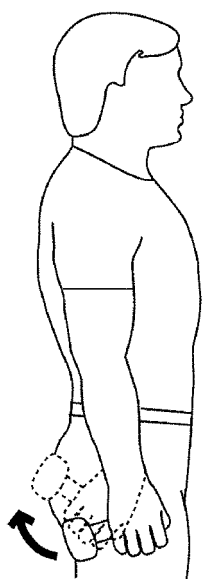


Resist wrist ulnar dev w/wt

- Tome la pesa en la mano, el brazo al lado.
- Doble la muñeca hacia atrás según se muestra.
- Regrese a la posición original y repita.

Haga 3 ejercicios de 10 Repeticiones,
una vez al día.

Use 1-5 Lbs.



Emitido Por: Gary W. Scott MS, ATC Firma: _____

Estos ejercicios son para hacerse solamente bajo la dirección de un profesional autorizado, y competente.

Athens Orthopedic Clinic

Materiales solamente para el usuario, ©1996-2000 BioEx Systems, Inc.