



PREVENCIÓN OSTEOMUSCULAR

MUÑECA

Para evitar lesiones de muñeca procure lo siguiente:

- Las muñecas, al igual que las manos tienen poca protección muscular, por esa razón debemos protegerlas y vigilar si sufrimos alguna molestia.
- Tenemos que calentar antes de cualquier actividad física que conlleve un uso de las muñecas.



Consejos para prevenir lesiones en muñecas:

- Realizar ejercicios para fortalecer los músculos de la mano y el brazo.
- Realizar las rotaciones y pausas establecidas, en caso de realizar tareas con movimientos repetitivos.
- Adoptar una postura correcta de trabajo con las muñecas y manos en posición neutra o ligeramente elevadas, cuando se deba mantener una postura prolongada.
- Al trabajar con el ordenador, mantener los antebrazos apoyados y paralelos al suelo con los dedos ligeramente elevados respecto a las muñecas. Brazos y manos deberán poder moverse libremente, sin movimientos forzados.
- Al sujetar un objeto usar toda la mano, evitando hacer fuerza sólo con algunos dedos como el índice o pulgar.
- Alternar posiciones al sostener objetos pesados para evitar forzar siempre los mismos grupos musculares.
- Utilizar guantes acolchados cuando se realicen tareas con herramientas vibrátiles, de modo que se absorban las vibraciones.
- Mantener una alimentación saludable con suficiente cantidad de vitamina D y calcio, para fortalecer huesos y prevenir lesiones por osteoporosis, por ejemplo.

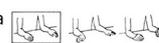
Ejercicios para fortalecer musculatura:

Abrir y cerrar un grifo, una ventana, girar una llave en la cerradura, abotonar y desabotonar una prenda, anudar un lazo, accionar un interruptor, abrir y cerrar una puerta, enroscar y desenroscar una tapa, recoger cerilla o agujas, ejercicios de escritura.

Sentado, los antebrazos y las manos sobre una mesa. Levantar las manos sin mover los antebrazos.



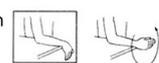
Sin mover los antebrazos, desplazar las manos lateralmente. Para aumentar la dificultad, realizarlo levantando las manos de la mesa, describiendo semicírculo.



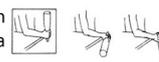
Sentado, con la mano que sobrepase el borde de la mesa. Realizar flexión y extensión de la mano (arriba y abajo). Se puede también realizar con peso en cada mano (máx. 2 Kg.).



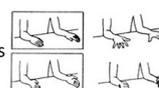
Sentado, con la mano que sobrepase el borde de la mesa. Describir un círculo con la mano, en ambas direcciones. Se puede también realizar con peso (máx. 2 Kg.).



Sentado, con la mano que sobrepase el borde de la mesa. Efectuar una rotación con el antebrazo (dirigir la palma hacia arriba), después en sentido inverso (palma hacia el suelo). A continuación el mismo ejercicio con peso (botella vacía).



Separar los dedos y el pulgar. Los antebrazos y el lado externo de las manos apoyados sobre una mesa. Abrir y cerrar el puño.



Los codos apoyados sobre una mesa, manos abiertas, dedos extendidos. Unir el extremo del pulgar con el del índice, extender los dedos. Lo mismo, con cada uno de los dedos.



Las manos apoyadas una contra la otra. Sin despegar las manos, dirigir los dedos hacia el suelo, después hacia el pecho.



Las manos juntas sobre el pecho. Efectuar una rotación con los antebrazos, de modo que los dorsos de las manos señalen hacia el pecho; extender los brazos hacia delante, después volver a la posición de partida, efectuando los mismos movimientos en sentido inverso.



De pie, las manos giradas hacia adentro y apoyándose en una mesa. Efectuar una flexión y extensión.

