

1. BAÑOS DE JENGIBRE
2. ZUMO CÍTRICO
3. OBERTURA DE BRAZOS
4. FLEXIBILIZACIÓN DE MUÑECA
5. FLEXIBILIZACIÓN DE MANO
6. AUTOMASAJE INTERÓSEO
7. AUTOMASAJE TENDINOSO

1- BAÑOS DE JENGIBRE

Denominador común de todos los tratamientos de lesiones tendinosas gracias a su efecto antiinflamatorio, nos volvemos a encontrar el jengibre.



Debido a que hablamos de una zona muy superficial, los baños de jengibre nos serán muy útiles. Recordemos cómo se realizan:

- Nos puede servir el jengibre fresco de venta en fruterías (previamente rallado) o el jengibre seco en polvo de venta en dietéticas.
- Calentamos agua en un cazo y cuando empieza a hervir le añadimos la cantidad equivalente a una cucharada sobra colmadita.
- Hervimos durante 5-10 minutos
- Lo pasamos a un recipiente más grande donde podamos sumergir las manos
- Rebajamos con agua fría hasta que obtengamos una temperatura soportable por nuestra piel, el agua debe quedar caliente pero que no nos queme
- Sumergimos la mano en el recipiente de manera que la muñeca quede cubierta durante 10-15 minutos

2. ZUMO CÍTRICO

La vitamina C es un excelente antioxidante articular, por tanto el zumo cítrico nos ayudará a mantener nuestras articulaciones saludables. Evidentemente la cantidad de vitamina C que puede haber en un zumo no es comparable a la de un comprimido de suplementación, el zumo cítrico debe entenderse como un hábito para aquellas personas que padecen de articulaciones y tendones con beneficios a largo plazo.

Ingredientes:

- Dos naranjas
- Un limón pequeño
- Medio pomelo



Precauciones:

- Se puede rebajar con agua mineral si resulta demasiado ácido
- Consultar con el médico en caso de padecer úlceras o hernias digestivas
- Limitar el consumo a días alternos para proteger el esmalte dental

3. OBERTURA DE BRAZOS

- Se puede hacer de pie o sentados con la espalda recta
- Elevamos los brazos lateralmente con la palma de las manos hacia arriba a la altura de los hombros.
- Alejamos las manos como si nos estuvieran estirando por ambos lados
- Abrimos las manos todo lo que podamos
- Dejamos caer la manos hacia abajo haciendo una flexión dorsal de muñeca.
- Hacemos un par de respiraciones profundas y descansamos



Consideraciones:

- Es posible que se necesite algún tiempo de práctica antes de alcanzar la posición final. Respetar siempre el umbral del dolor
- Múltiples sensaciones pueden aparecer: tensión en el pecho, tensión en los brazos, tensión en las manos, adormecimiento de brazos y manos, cosquilleos. Cada persona puede notar cosas diferentes. A medida que se va practicando estas sensaciones mejoran.
- Este ejercicio es fundamental para el tratamiento de cualquier lesión localizada en la extremidad superior

4. FLEXIBILIZACIÓN DE MUÑECA

- EN EXTENSIÓN: Juntamos las palmas de las manos delante del pecho con los codos abiertos. Bajamos las manos hacia abajo sin que las palmas se separen y sin variar la altura de los codos.



- EN FLEXIÓN: juntamos los dorsos de las manos delante del pecho con los codos abiertos. Subimos las manos hacia arriba sin variar la altura de los codos y sin que los dorsos se separen.

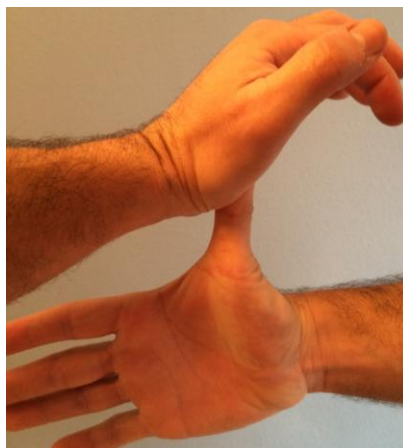


- EN ROTACIÓN: Entrelazamos las manos delante del pecho y las hacemos girar la una sobre la otra dibujando círculos.

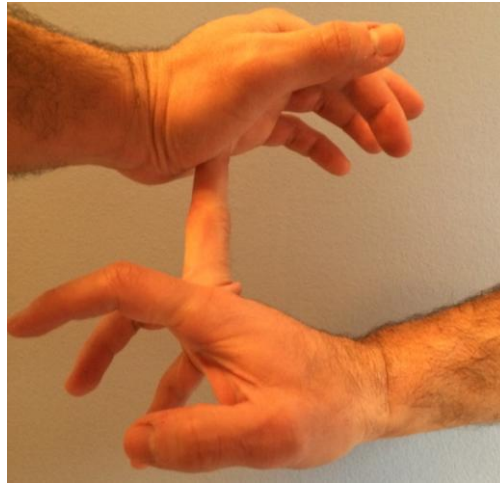


5. FLEXIBILIZACIÓN DE MANO

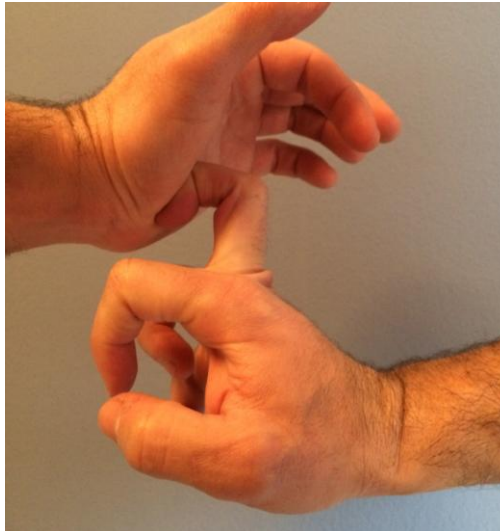
- EXTENSIÓN ABDUCCIÓN DEL PULGAR



- EXTENSIÓN DE LOS DEDOS CON EXTENSIÓN INTERFALANGICA



- EXTENSIÓN DE LOS DEDOS CON FLEXIÓN INTERFALGÁNCICA



6. AUTOMASAGE INTEROSSEO

El músculo interóseo se encuentra entre el pulgar y el índice, es uno de los que más actúa en los movimientos de presión y por tanto se sobrecargará produciendo dos consecuencias:

- Dolor espontáneo en la zona
- Bloqueo del pulgar en flexión/aducción

- 1- Con el pulgar y el índice de la otra mano abrazamos el músculo interóseo en forma de pinza, pulgar en la palma, índice en el dorso.
- 2- Cerramos la pinza presionando el músculo durante cinco segundos después soltamos súbitamente
- 3- Cerramos la pinza presionando el músculo y lo amasamos realizando círculos.



7. AUTOMASAGE TENDINOSO

En este caso del tendón del extensor corto del pulgar que a menudo se inflama en el contexto de una rizartrosis.

- 1- Guardamos el pulgar en el puño en la medida de lo posible
- 2- Realizamos una inclinación cubital de la muñeca
- 3- Con el pulgar de la otra mano presionamos sobre el tendón y realizamos movimientos de vaivén.

