



---

### Ejercicios de codo, muñeca y mano

Estos ejercicios se pueden realizar al día siguiente de su cirugía. Permanezca en su cabestrillo según las indicaciones. Puede salir de su cabestrillo mientras realiza sus ejercicios.

#### Ejercicios de codo

Estire el brazo lo más que pueda. Luego doble el codo y lleve la mano hacia el hombro. Puede usar su otra mano para ayudar si es necesario.

\* Realizar 10-15 repeticiones hasta 5 veces al día

#### Ejercicios de muñeca

1. Comience con el codo doblado a 90 grados.

Primero gire la mano para que la palma quede hacia abajo. Luego gire la mano para que la palma quede hacia arriba. Puede usar la otra mano para ayudar si es necesario.

\*Realizar 10-15 repeticiones hasta 5 veces al día

2. Con el codo a 90 grados y la palma hacia abajo, primero doble la mano hacia abajo tanto como pueda. Luego doble el han 1 hacia arriba tanto como pueda.

\* Realizar 10-15 repeticiones hasta 5 veces al día

#### Ejercicios de mano

Con el codo doblado a 90 grados, abra y cierre la mano para que los dedos queden lo más rectos posible y luego cierre el puño.

\* Realice 10-15 repeticiones hasta 5 veces por día Mantenga el puño cerrado durante 3 segundos