

Ejercicios con elementos terapéuticos

Eje de Seguridad y Salud en el Trabajo



Estrategia Permanente de Innovación y Cambio Organizacional

1. Pelota terapéutica

El uso regular de las pelotas terapéuticas fortalece los músculos de los dedos y las manos. Mejorar el tono muscular puede prevenir lesiones repetitivas. Útil en condiciones como la artritis, la artritis reumatoide, el síndrome de túnel carpiano, aunque su uso excesivo puede exacerbar la sintomatología.



2. Plastilina terapéutica

La plastilina terapéutica es un elemento indicado para mantener ejercitadas las manos y articulaciones.



3. Ejercitadores de dedos

Los ejercitadores de dedos aumentan la fuerza de agarre, optimizan la destreza de los dedos y mejoran la funcionalidad de las manos.

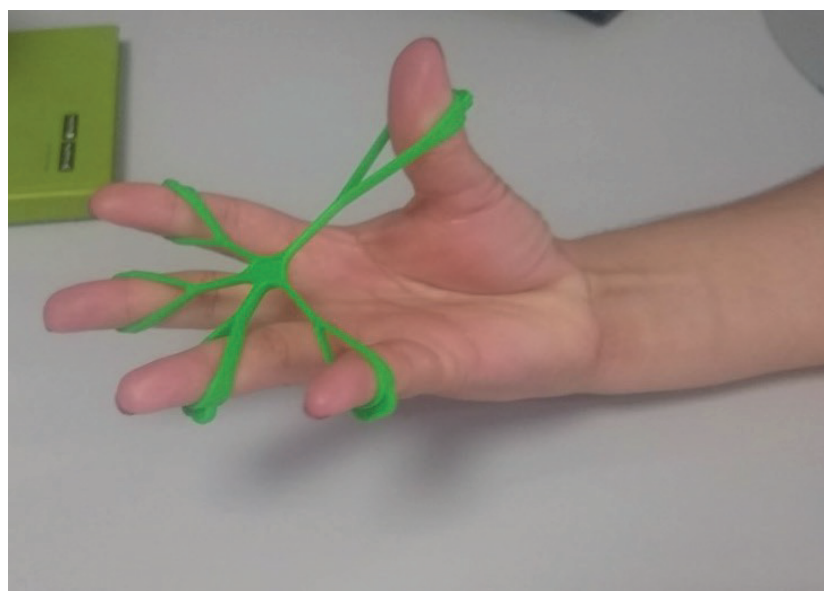
Con la banda elástica digital puesta, apoye su mano sobre una superficie estable, abriendo y cerrando los dedos, despacio. Realice el ejercicio en 3 series de 10 repeticiones con cada mano.



Con la banda elástica digital puesta, apoye su mano sobre una superficie estable, eleve uno por uno los dedos despacio. Realice el ejercicio en 3 series de 10 repeticiones con cada dedo de la mano.



Con la banda elástica digital puesta, abra y cierre los dedos, mantenga la posición por 5 segundos y realice en 3 series de 10 repeticiones con cada mano.



Con la banda elástica digital puesta, junte la punta del pulgar con la de cada uno de los dedos realizando una «o», abriendo completamente la mano después de cada «o». Mantenga la posición durante 10 segundos y luego relaje y repita el ejercicio de 3 a 5 veces con cada dedo.

