

## RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON DOLOR DE MANO

**Repita cada ejercicio dos a cinco veces.**

<p><b>1.</b> Con el antebrazo apoyado sobre una mesa y los dedos y la palma de la mano extendidos hacia fuera del borde libre de la superficie mueva la mano hacia arriba y hacia abajo.</p>	
<p><b>2.</b> En la misma posición, mueva la mano hacia un lado y hacia otro.</p>	
<p><b>3.</b> También en la misma posición, cierre el puño y ábralo.</p>	
<p><b>4.</b> En la misma posición, junte las puntas de los cinco dedos y luego sepárelas repita el ejercicio dos a cinco veces.</p>	
<p><b>5.</b> Toque la punta del pulgar con cada uno de los otros cuatro dedos extendidos. Luego doble cada uno de los dedos para tocar la base del pulgar. Repita el ejercicio dos a cinco veces.</p>	
<p><b>6.</b> Ponga en su mano una pelota de goma o una bola de plastilina que queda en ella, comprímala y luego déjela expandirse repita el ejercicio dos a cinco veces 90.</p>	

**VIGILADO Supersalud**  
 Línea de Atención al Usuario: 6500870 - Bogotá, D.C.  
 Línea Gratuita Nacional: 018000910363