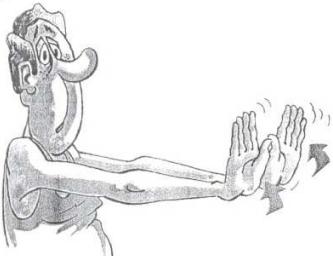
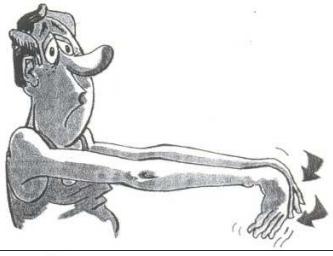
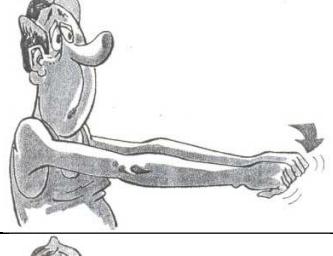
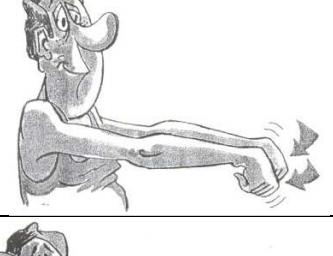
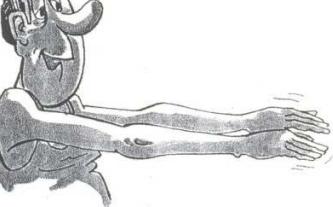


## RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON DOLOR DE MUÑECA (SÍNDROME DE TÚNEL DEL CARPO)

Estos ejercicios se deben realizar durante cinco minutos antes de comenzar a trabajar:

|  |   |
|--|---|
| <p>1. Extienda todo lo posible las muñecas y los dedos de ambas manos con las palmas hacia el frente. Cuente lentamente hasta cinco.</p> |    |
| <p>2. Enderece las muñecas y relaje los dedos.</p>   |   |
| <p>3. Cierre fuertemente los puños de ambas manos.</p>   |  |
| <p>4. Doble las muñecas con los puños cerrados cuente hasta cinco.</p>   |  |
| <p>5. Enderece las muñecas y relaje los dedos cuente hasta cinco</p>   |  |