

# 6 PASOS PARA EVITAR DEDOS EN GATILLO (TENOSINOVITIS ESTENOSANTE DE LOS DEDOS)

Repite estos pasos 2 veces al día

**1**



## Aplica calor local

Utiliza una compresa de agua tibia o una fomentera para aplicar calor local en la palma de la mano y los dedos por 3 minutos

## Estiramiento de los dedos

Apoya la palma de tu mano sobre una mesa. Con la otra mano, agarra la punta del dedo, estírala pasivamente hacia arriba y manténlo en esa posición por 10 segundos. Repite lo mismo con cada dedo

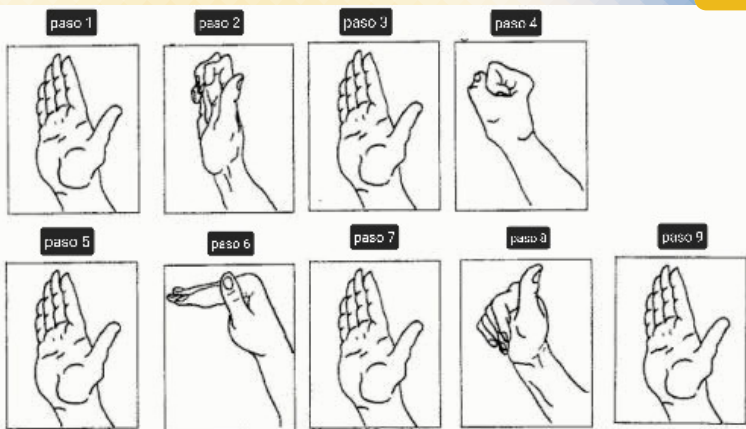
**2**



**3**

## Deslizamiento de los tendones

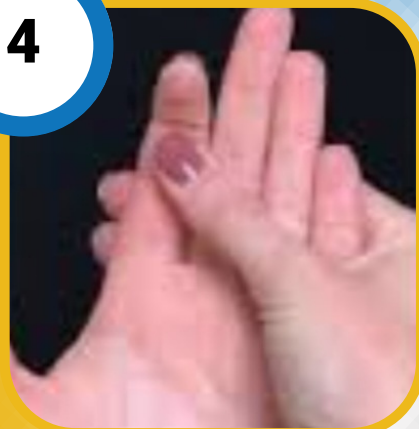
Sigue cada uno de los pasos de la imagen, manteniendo 3 segundos cada posición del ejercicio. Repite el ejercicio 5 veces



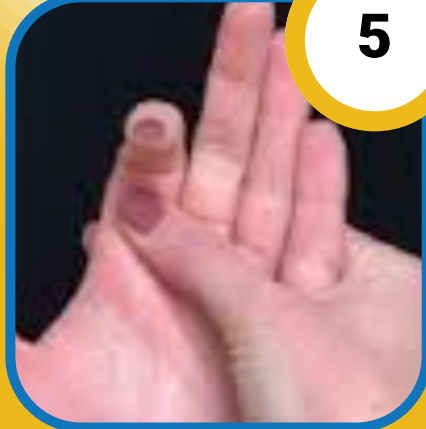
## Movilización del flexor profundo

Agarrando el dedo por la mitad con la otra mano dejando libre solo la punta (como muestra la imagen), realiza movimientos de flexión y extensión de cada dedo. Realiza 10 repeticiones de flexión y extensión en cada dedo

**4**



**5**



## Movilización del flexor superficial

Agarrando el dedo por la base con la otra mano (como muestra la imagen), realiza movimientos de flexión y extensión activa de cada dedo. Realiza 10 repeticiones de flexión y extensión en cada dedo

## Movilización de la muñeca

Realiza movimientos circulares, de flexión y extensión de la muñeca. Realiza 10 repeticiones de flexoextensión y 10 de circunducción.

**6**

