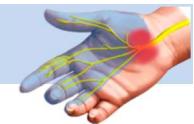
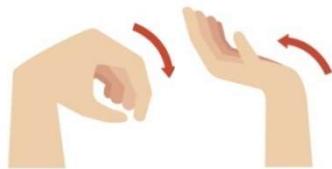


EJERCICIOS PARA EVITAR EL SÍNDROME DE TÚNEL CARPIANO

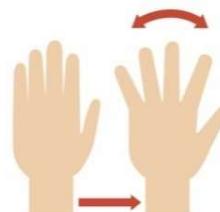


El uso excesivo de una computadora en horas laborales puede derivar en problemas de salud como el **Síndrome de Túnel Carpiano**, que supone un daño en el nervio mediano de la muñeca.

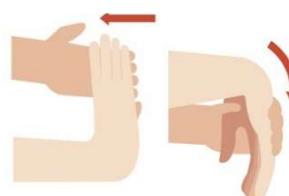
EJERCICIOS DE PREVENCIÓN



Giro de muñeca hacia abajo y hacia arriba



Estiramiento de los dedos de las manos, júntalos y sepáralos.



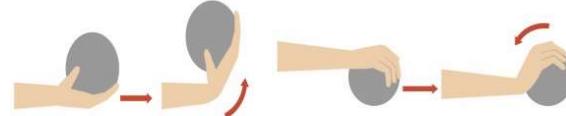
Coloca una mano extendida y con la otra mano ayuda a empujar la palma hacia arriba y hacia abajo



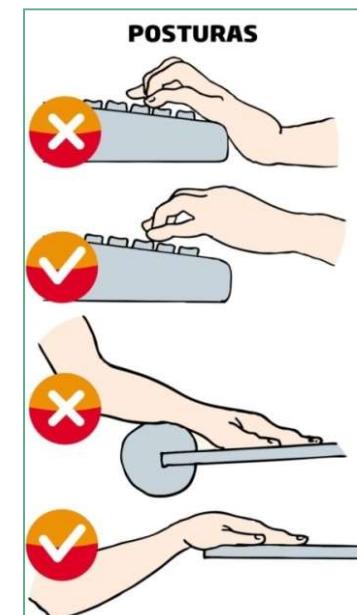
Con la mano estirada, flexiona los dedos, excepto el pulgar



Coge una pelota anti-estrés y apriétala y aflojala con los dedos



Coge la pelota con la palma de mano hacia arriba y hacia abajo



Fuente: medlineplus.gov

2018-M7-S3