



Esta es una página sencilla donde resumimos lo que encontrarás dentro del PDF.

Incluye una evaluación autoguiada a través de videos y fotos que puedes realizar directamente desde casa. De esta manera, podrás elegir el protocolo más adecuado para ti y evitar hacer los típicos ejercicios al azar.

Somos fisioterapeutas y nuestro objetivo es ofrecer la mayor cantidad de información posible al paciente, para que pueda encontrar su camino adecuado hacia la recuperación del dolor.

Cuándo solicitar orientación

Si después de aproximadamente un mes de ejercicios el dolor no mejora, o si durante el proceso tienes dudas o sensaciones que no te convencen,

puedes contactarnos por correo electrónico para valorar juntos cómo proceder.

 support@physiocarehub.eu

Esta guía no sustituye una valoración médica, sino que representa una valoración fisioterapéutica orientativa y un primer paso concreto hacia la recuperación.

Cómo funciona esta guía

Dentro de este PDF encontrarás:

- preguntas sencillas
- pruebas de movimiento guiadas
- protocolos de ejercicios progresivos

Test 1 — Flexión pasiva de la muñeca 🧑



Posición inicial:

Sentado, codo apoyado y extendido sobre una mesa, hombros relajados y muñeca fuera del borde.



PROTOCOLOS DE LA MUÑECA — POR QUÉ EXISTEN Y CÓMO UTILIZARLOS

El dolor de muñeca y mano no es igual para todas las personas.

Por este motivo, no existe un único protocolo válido para todos, sino varios protocolos diseñados para adaptarse a tus síntomas.

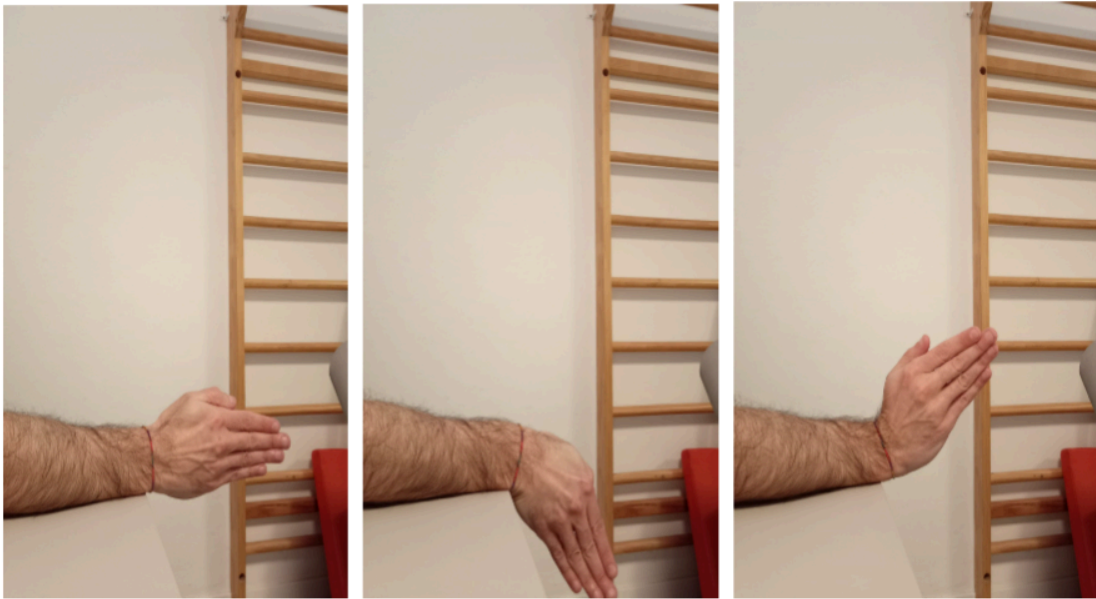


Protocolo A — Bloqueos articulares de la muñeca

Si te has identificado con síntomas como sensación de bloqueo y dolor durante los movimientos pasivos, significa que la articulación de la muñeca no se está moviendo de manera armónica.

En términos prácticos, el radio y el cúbito pueden no estar coordinándose correctamente con los huesos del carpo, generando pequeños conflictos mecánicos.

INCLINACIÓN



Sentado, codo apoyado y muñeca fuera del borde de la mesa.

Inclina la muñeca hacia abajo, como si quisieras cortar algo, sin mover el codo, y luego

Descarga el **PDF completo** ed **inicia a cuidarte**
el dolor de manera **concreta y dirigida**.

Nosotros siempre estaremos disponibles para cualquier
duda o pregunta.

¡Hasta pronto!

DESCARGA TODO EL PROGRAMA PDF:

<https://buy.stripe.com/6oUaEX05EglK5GAb1LejK0h>

