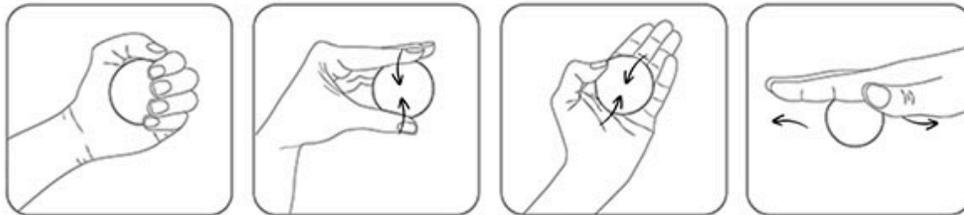


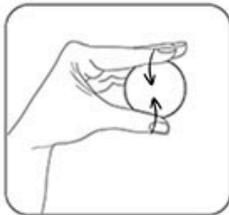
# EJERCICIOS DE MANO, MUÑECA Y DEDOS CON PELOTA DE PRESIÓN (ANTIESTRES)

## COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO SALUD OCUPACIONAL

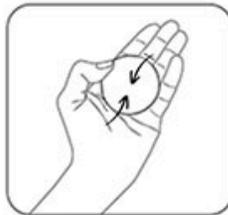
### EJERCICIOS PARA PREVENIR EL SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO (STC) EN EL TRABAJO



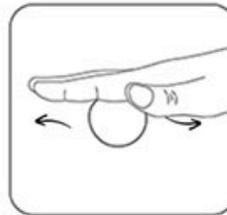
Agarre de fuerza



Pellizco



Extensión de pulgar



Rodar sobre mesa



Flexión de dedos



Rotación de pulgar



Apretón con los dedos

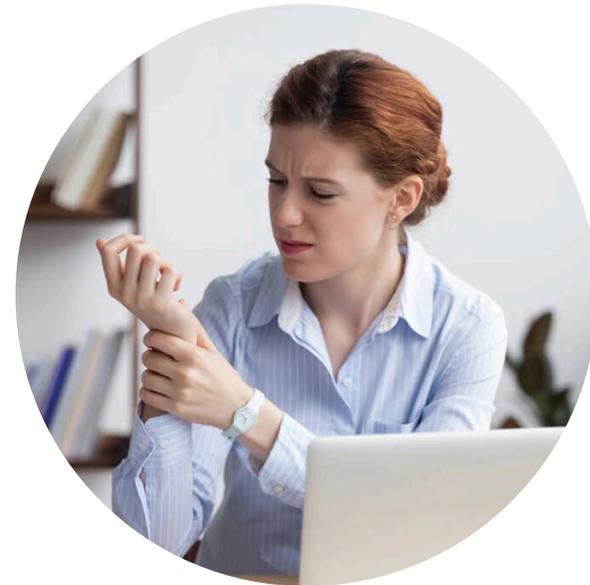


Oposición de pulgar

El síndrome del túnel carpiano puede causar daños permanentes en los nervios y los músculos, por ello realiza los ejercicios aquí recomendados ..



**"CUIDANDO TU SALUD, CUIDAS TU TRABAJO Y TU FAMILIA"**



**POR UNA UNIVERSIDAD SEGURA Y SIN RIESGOS EN SALUD**



IR. PEVAS N° 551, IQUITOS, MAYNAS



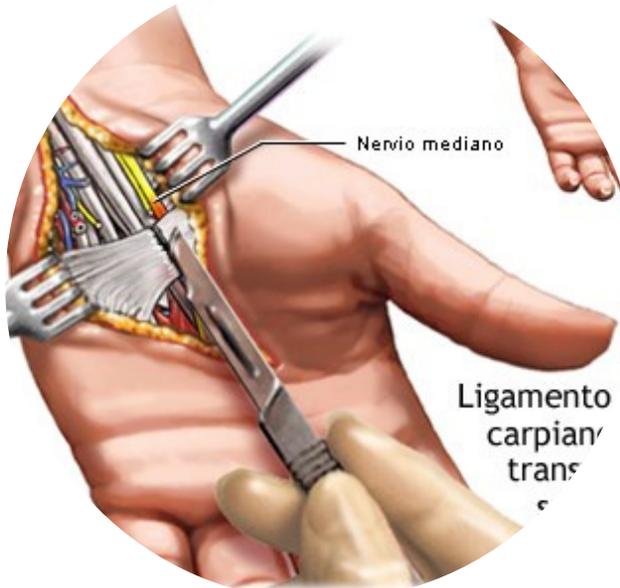
Salud\_Ocupacional\_Sso\_Del\_CSST\_Unap



Seguridadsalud@unapikitos.edu.pe

## ¿ QUÉ ES EL SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO (STC) ?

Es una enfermedad que se produce por movimientos repetitivos y posturas forzadas en el trabajo. Se caracteriza por la compresión del nervio mediano en la muñeca.



Siendo su origen laboral como consecuencia del desarrollo de tareas que requieren movimientos repetidos o mantenidos de hiperextensión e hiperflexión de la muñeca o de aprehensión de la mano.

## EJERCICIOS PARA PREVENIR EL STC EN EL TRABAJO

### Estiramientos de muñeca

01.

Flexiona los codos como en la imagen y entrelaza los dedos. Haz rotaciones de muñeca hacia un costado y hacia otro.



- **15 rotaciones para cada lado.**

### Estiramientos de muñeca y manos

02.

Apoya las manos con energía sobre una superficie horizontal (mesa) separando los dedos.



- **Mantén durante 15 segundos.**

Recoge los dedos sobre la palma de la mano, ejercitando una ligera presión.

- **Haz esta acción durante 15 segundos.**

### Estiramientos de manos y dedos

03.

Estira cada dedo suavemente hacia fuera.

Rota suavemente cada dedo en ambas direcciones y con ambas manos.



- **Realiza esta acción 10 veces en cada dirección.**