

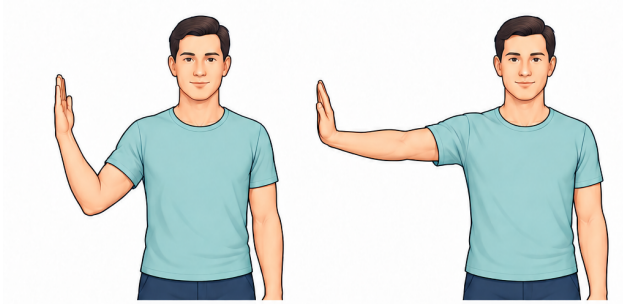
Movilidad del nervio cubital

Programa complementario según indicación

Realiza solo los ejercicios marcados e indicados por tu profesional.

Lado: derecho / izquierdo, según tu pauta individual.

C1 Empujar hacia el lado

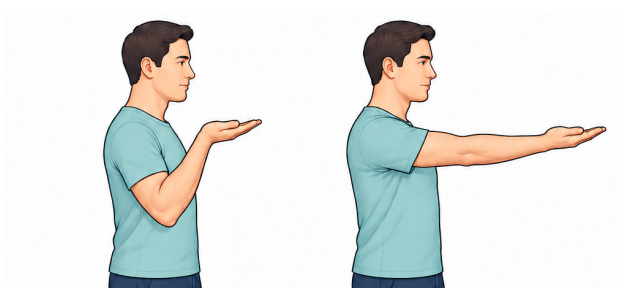
☐

Con el codo doblado junto al cuerpo, dirige la palma hacia fuera. Lleva la mano hacia el lateral como si empujaras un objeto suavemente. Vuelve al inicio.

Repeticiones

Veces/día

C2 Abrir el codo hacia delante

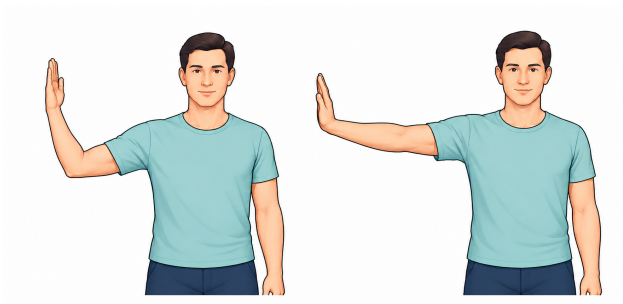
☐

Parte con el codo flexionado y la palma mirando al techo. Estira el codo hacia delante conservando la orientación del antebrazo. Vuelve a doblarlo sin forzar.

Repeticiones

Veces/día

C3 Abrir el codo hacia el lado

☐

Repite el movimiento anterior con el brazo colocado hacia un lado. Abre y cierra el codo dentro de un recorrido cómodo, manteniendo la mano en la posición indicada.

Repeticiones

Veces/día

Pauta o ajustes

No busques sensación de estiramiento. Si el dolor o el hormigueo persisten al terminar, suspende el ejercicio y consulta antes de repetirlo.

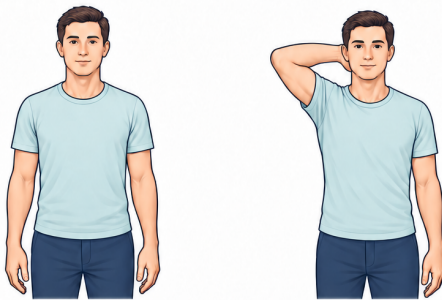


Movilidad del nervio cubital

Continuación y progresión del programa

Realiza únicamente los movimientos seleccionados. Más repeticiones no significan una mejor recuperación. El ejercicio C6 requiere indicación expresa.

C4 Llevar la mano hacia la nuca

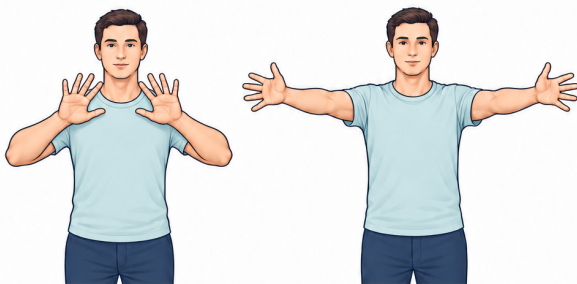


Desde el brazo relajado, dobla el codo y acerca la palma a la nuca. Mantén la cabeza recta y vuelve despacio. No es necesario llegar a tocar si aparece tirantez.

Repeticiones

Veces/día

C5 Abrir ambos brazos

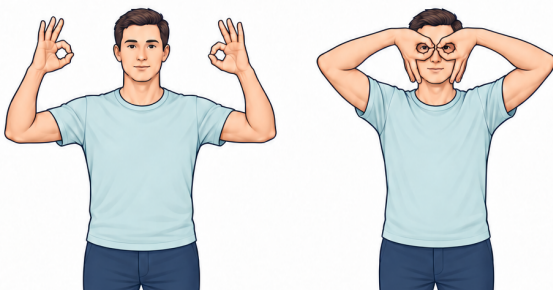


Coloca las manos delante de la parte baja del cuello, con las palmas al frente y los codos doblados. Estira los codos hacia los lados manteniendo las palmas orientadas al frente. Regresa.

Repeticiones

Veces/día

C6 Gafas con las manos



SOLO EN FASE AVANZADA

Forma un círculo con pulgar e índice y acércalo al ojo, con los demás dedos hacia abajo. Solo sin dolor y tras indicación. No realizar en las primeras semanas de tratamiento.

Repeticiones

Veces/día

Progresión indicada

Si te han operado, sigue la pauta posoperatoria de tu cirujano. Reduce la intensidad si aparecen síntomas y consulta si no desaparecen al descansar.

Adaptado de la presentación propia del Dr. Daniel Aedo Martín. Pauta individualizable.

