

Síndrome del túnel carpiano

Programa del nervio mediano

Paciente Fecha Lado ☐ Derecho ☐ Izquierdo**Haz solo los ejercicios marcados.**

Haz los movimientos despacio y de forma progresiva, sin buscar tirantez. Si aparecen dolor u hormigueo, detente y reduce el recorrido en la próxima sesión.

M1 Secuencia de mano y muñeca ☐



1 Puño suave



2 Dedos rectos



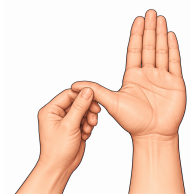
3 Muñeca hacia atrás



4 Separa el pulgar



5 Palma hacia arriba



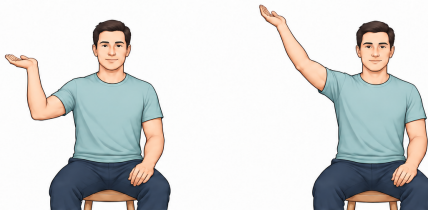
6 Ayuda suave*

Brazo relajado o apoyado. Recorre las posiciones indicadas sin forzar.

*La otra mano ayuda al pulgar solo si se ha pautado esta posición.

Repeticiones Veces/día ☐ Incluir posición 6

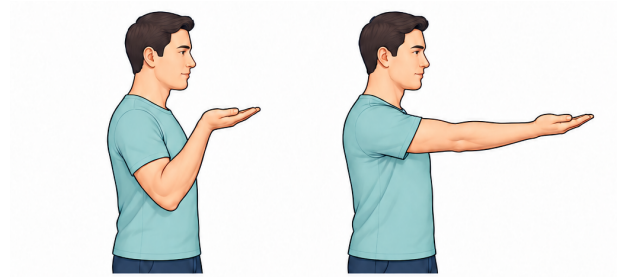
M2 Empujar hacia el techo ☐



Con el codo a unos 90° y la palma arriba, lleva la mano hacia el techo como si empujaras suavemente. Regresa sin forzar ni encoger el hombro.

Repeticiones Veces/día

M3 Alcanzar hacia delante ☐



Con la palma arriba, abre el codo hacia delante. Si está pautado, la otra mano acompaña dedos y muñeca sin tirar. Vuelve despacio.

Repeticiones Veces/día

Recomendaciones cotidianas

Usa la férula nocturna pautada, con la muñeca recta y sin apretar.

Cambia de postura y haz pausas al menos cada 2 horas de trabajo.

Mantén actividad aeróbica diaria. Si no tienes hábito, empieza con paseos de 20-30 min.

Evita aplicar frío directo sobre la mano.

