

EJERCICIOS PARA ESTIMULAR NERVIOS CUBITALES



- Baños de contraste: combinando 3 minutos de agua templada y uno de agua fría, se repiten los ciclos 3 veces.
- Ejercicios de movilidad: Con un palo, realizamos movimientos de flexión-extensión con antebrazo apoyado y con movilidad libre de muñeca. 10 minutos. Misma posición, pero ahora realizamos movimientos de pronosupinación girando muñeca con el palo sin mover codo hacia abajo y hacia arriba; otros 10 minutos.
- Ejercicios con theraband: Realizamos ejercicios contrarresistencia hacia flexión, extensión y pronosupinación con la ayuda de la goma (con el codo apoyado y resistiendo con la otra mano, o fijando los extremos de la goma pisándola con los pies).
- Ejercicio de presión de mano con una pelota de goma flexible; apretamos 5 segundos y relajamos otros 5 segundos. 10 minutos
- Ejercicio de habilidad de dedos: Con pulgar y meñique cogemos lentejas y las cambiaremos de una vasija a otra. 10 minutos.
- Ejercicio con mancuerna: Con antebrazo apoyado, realizamos ejercicios de flexión, extensión y pronosupinación con la resistencia de una mancuerna de 1 kilogramo. 5 series de 10 de cada movimiento.
- Mismos materiales que en el caso anterior, pero en este caso mantenemos la posición con la mano suspendida en posición neutra para trabajar de forma isométrica la musculatura de muñeca y dedos. 5 minutos alternando 10 segundos de trabajo y 5 de reposo.
- Empleando los espacios digitales, intentamos levantar en cada ocasión con dos dedos diferentes una pelota de goma pequeña.
- Escribir empleando el pulgar y el meñique como dedos ejecutores. 10 minutos.
- Ejercicios de diferentes texturas para propiocepción
- Ejercicio de extensión de dedos con pelota.
- Estiramiento de musculatura flexora y extensora de muñeca y dedos, primero de manera aislada, y luego combinando con movimientos de inclinación y rotación cervicales para elastificar nervio.
- Aplicación local de hielo. 10 minutos.

10 MINUTOS CADA EJERCICIO, RECUERDA QUE DEBES REALIZAR LOS EJERCICIOS SIN HACERTE DAÑO