

# Neuropatía cubital (parálisis del manillar): Ejercicios [Ulnar Neuropathy (Handlebar Palsy): Exercises]

## Instrucciones de cuidado

---

Estos son algunos ejemplos de ejercicios típicos de rehabilitación para su afección. Comience cada ejercicio lentamente. Reduzca la intensidad del ejercicio si empieza a sentir dolor.

Su médico o su fisioterapeuta o terapeuta ocupacional le dirá cuándo puede comenzar con estos ejercicios y cuáles funcionarán mejor para usted.

## Cómo se hacen los ejercicios

---

### Rotación del cuello

---



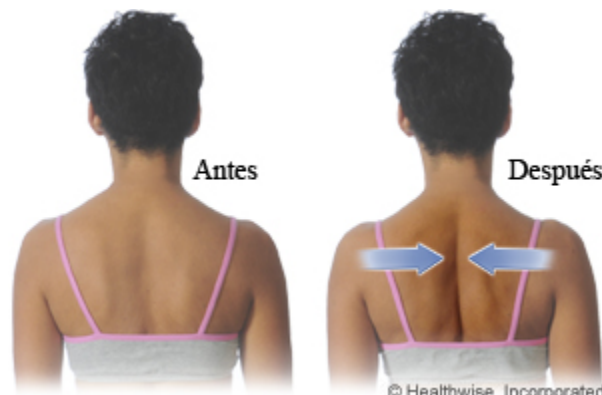
© Healthwise, Incorporated

diapositiva 1 de 6

1. Siéntese en una silla firme o párese derecho.
2. Con la barbilla nivelada, gire la cabeza hacia la derecha y manténgala así de 15 a 30 segundos.
3. Gire la cabeza hacia la izquierda y mantenga la posición de 15 a 30 segundos.
4. Repita de 2 a 4 veces hacia cada lado.

### Compresión de omóplatos

---



© Healthwise, Incorporated

1. Estando de pie con los brazos a los lados, comprima los omóplatos. No levante los hombros mientras está comprimiendo los omóplatos.
2. Mantenga la posición durante 6 segundos.
3. Repita de 8 a 12 veces.

## Estiramientos del cuello

---



© Healthwise, Incorporated

1. Mire directamente al frente e incline la cabeza hacia el hombro derecho. No deje que el hombro izquierdo suba mientras inclina la cabeza hacia la derecha.
2. Mantenga la posición entre 15 y 30 segundos.
3. Incline la cabeza hacia la izquierda. No deje que el hombro derecho suba mientras inclina la cabeza hacia la izquierda.
4. Mantenga la posición entre 15 y 30 segundos.
5. Repita de 2 a 4 veces hacia cada lado.

## Flexión y extensión del codo

---



© Healthwise, Incorporated

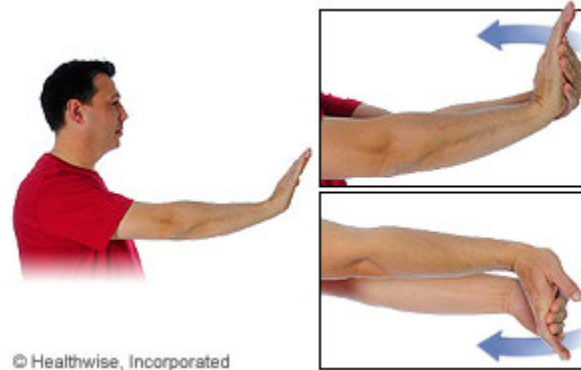
Si este ejercicio le causa entumecimiento, hormigueo o dolor en la mano, reduzca el estiramiento. No debe tener síntomas mientras hace el estiramiento. Si no puede reducirlo lo suficiente como para poder hacer el ejercicio sin síntomas, interrumpa el ejercicio de inmediato.

1. Párese con los brazos relajados a los lados.

2. Con el brazo afectado, doble suavemente el codo hacia arriba y hacia usted tanto como pueda.
3. Luego enderece el brazo tanto como sea posible.
4. Repita de 2 a 4 veces.

## Estiramiento del flexor de la muñeca

---



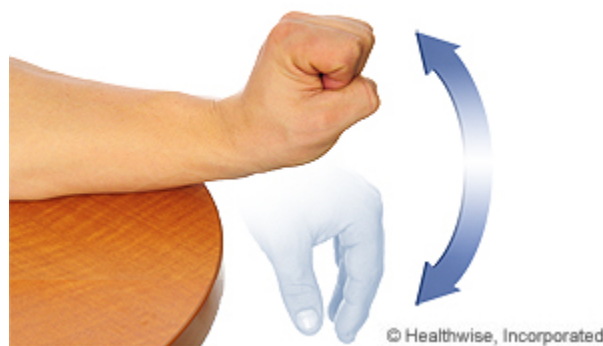
diapositiva 5 de 6

Si este ejercicio le causa entumecimiento, hormigueo o dolor en la mano, reduzca el estiramiento. No debe tener síntomas mientras hace el estiramiento. Si no puede reducirlo lo suficiente como para poder hacer el ejercicio sin síntomas, interrumpa el ejercicio de inmediato.

1. Extienda el brazo afectado hacia adelante con la palma hacia afuera del cuerpo.
2. Doble hacia atrás la muñeca de la mano afectada y apunte con la mano hacia el techo.
3. Con la otra mano, doble con suavidad la muñeca aún más hasta que sienta un estiramiento entre leve y moderado en el antebrazo.
4. Mantenga esta posición por lo menos de 15 a 30 segundos.
5. Repita de 2 a 4 veces.
6. Repita los pasos del 1 al 5, pero esta vez extienda el brazo afectado hacia adelante con la palma hacia arriba. Después doble la muñeca hacia atrás y apunte con la mano hacia el piso.

## Flexión y extensión de la muñeca

---



diapositiva 6 de 6

Si este ejercicio le causa entumecimiento, hormigueo o dolor en la mano, reduzca el estiramiento. No debe tener síntomas mientras hace el estiramiento. Si no puede reducirlo lo suficiente como para poder hacer el ejercicio sin síntomas, interrumpa el ejercicio de inmediato.

1. Coloque el antebrazo sobre una mesa, con la muñeca y la mano afectadas extendidas fuera de la mesa y la palma hacia abajo.
2. Doble lentamente la muñeca para mover la mano hacia arriba y permitir que su mano se cierre en un puño. Mantenga la posición durante unos 6 segundos.
3. Luego baje la mano y permita que sus dedos se relajen. Mantenga esta posición durante unos 6 segundos. Debe sentir un ligero estiramiento.
4. Repita de 8 a 12 veces.

**La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad.** Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

---

©2006-2022 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.