

Ejercicios para fortalecer las muñecas y esclerosis múltiple

Ejercicios para fortalecer las muñecas



Cuando hacemos deportes como musculación con pesas, yoga, Pilates, etc., una de las partes del cuerpo que más sufre son las muñecas, unas veces porque debemos apoyar todo nuestro peso sobre ellas, como el caso de algunos ejercicios de yoga y otras porque aguantan la carga de las pesas. En nuestra vida cotidiana, además, llevar pesos, tirar del carro de la compra, escribir al ordenador, etc., todas estas actividades pueden hacer que la salud de las muñecas se resienta, y para combatirlo nada mejor que realizar una serie de ejercicios que nos ayuden a fortalecerlas, como los que te presentamos a continuación:

- Ejercicios de relajación: este tipo de ejercicios nos van a permitir distender el músculo al máximo tras el ejercicio, protegiéndolo así del sobre esfuerzo. Para ello estiraremos los brazos a lo largo del cuerpo, dejando que las muñecas cuelguen. A continuación, realizaremos una serie de movimientos pendulares con los brazos, arriba y abajo, alternando los brazos y dejando que las muñecas queden flojas.

No debemos realizar el movimiento ni demasiado rápido, ya que podría dañar la muñeca, ni demasiado lento, ya que no sería efectivo.

- Utilizando una banda elástica como las que se usan en las clases de Pilates, nos colocaremos la cuerda en ambas muñecas e intentaremos separar los brazos haciendo toda la fuerza posible para así lograr que los tendones de la mano y la muñeca se extiendan al máximo, logrando así fortalecernos. Antes de realizar este ejercicio es conveniente que hayas hecho algún otro ejercicio con la mano, de forma que esta haya calentado y no sufras lesiones en los tendones.

Recuerda que, a menos que el médico lo aconseje, no debemos llevar permanentemente muñequeras para sujetar la articulación porque a la larga ésta se puede aflojar demasiado y se lesionará con más facilidad.