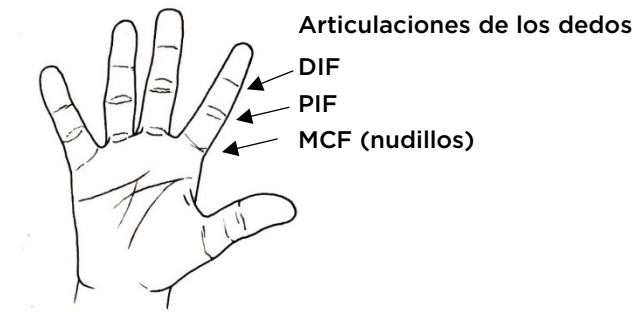
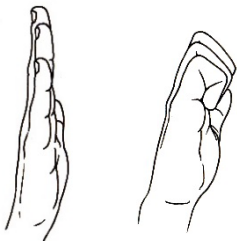


Ejercicios para deslizamiento del tendón



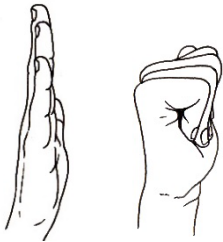
Siga estas instrucciones para cada ejercicio: ____ repeticiones ____ veces por día.

Puño en gancho



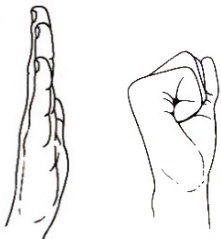
1. Comience con la mano abierta.
2. Forme un gancho con el puño sin flexionar los nudillos (articulación MCF) y flexionando las articulaciones PIF y DIF.

Puño recto



1. Comience con la mano abierta.
2. Cierre el puño.
3. Flexione los nudillos (MCF) y la articulación PIF.
4. No flexione la articulación DIF.

Puño cerrado



1. Comience con la mano abierta.
2. Cierre el puño.
3. Flexione los nudillos en las articulaciones PIF y DIF.

Más información

- Terapia Física y Ocupacional 206-987-2113
- Consulte con el proveedor de atención médica de su hijo
- seattlechildrens.org/patient-education

Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital, solicítelo a la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a la línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Dígame al intérprete el nombre de la persona o extensión que necesita.

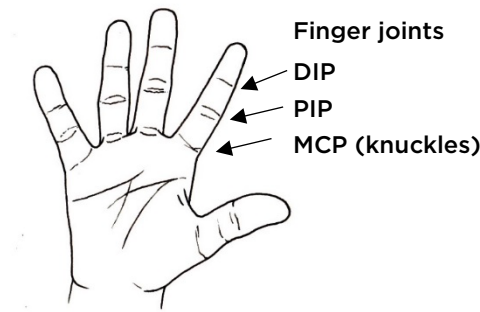


Seattle Children's
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Seattle Children's ofrece servicio gratuito de interpretación para pacientes, familiares y representantes legales sordos, con problemas de audición o que hablen un idioma que no es inglés. Seattle Children's tendrá disponible esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Por favor llame al Centro de Recursos para la Familia al 206-987-2201. Este volante fue revisado por personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, como las necesidades de cada persona son únicas, antes de depender de esta información, por favor consulte con el proveedor de atención médica.

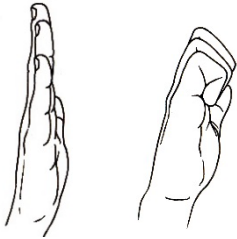
© 2024 Seattle Children's, Seattle, Washington. Todos los derechos reservados.

Tendon Gliding Exercises



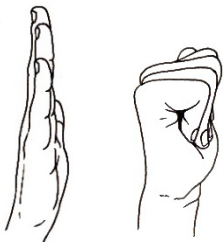
Do each exercise as shown ____ repetitions ____ times per day.

Hook Fist



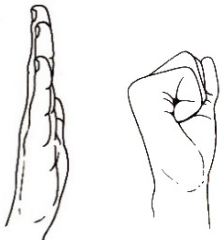
1. Start with a straight hand.
2. Make a hook fist, keeping your knuckles straight (MCP joint) and bending at your PIP and DIP joints.

Straight Fist



1. Start with a straight hand.
2. Make a straight fist.
3. Bend at the knuckles and PIP joints.
4. Keep DIP joint straight.

Full Fist



1. Start with a straight hand.
2. Make a full fist.
3. Bend at your knuckles, PIP and DIP joints.

To Learn More

- Occupational and Physical Therapy
206-987-2113
- Ask your child's healthcare provider
- seattlechildrens.org/patient-education

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



Seattle Children's
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Seattle Children's offers free interpreter services for patients, family members and legal representatives who are deaf or hard of hearing or speak a language other than English. Seattle Children's will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201. This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children's. However, your needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your healthcare provider.

© 2024 Seattle Children's, Seattle, Washington. All rights reserved.