

Lunes



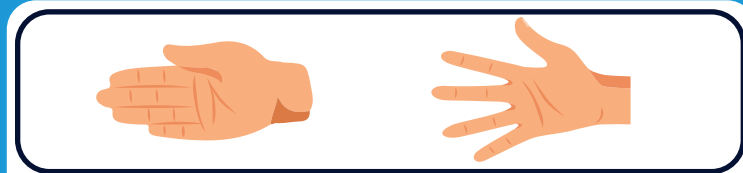
PARPADEO VOLUNTARIO

- Cierre suavemente los parpados y ábralos, sin apretar.



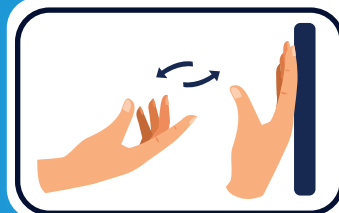
EJERCICIO DE PÁRPADOS

- Cierre los párpados apretando con fuerza. Permanezca así por 5 segundos y luego abra los párpados.



EJERCICIOS DE MANOS

- Ejercicio activo para interóseos dorsales y palmares. Una y separe los dedos.



EJERCICIOS DE MANOS

-Ejercicios activos para los músculos lumbricales, con la mano apoyada sobre una mase, lleve los 4 dedos de la superficie estriados hacia arriba y vuelva a la posición inicial.



ESTIRAMIENTO DE MANO

Estire los dedos lo máximo que pueda hacia atrás y contar hasta 30.

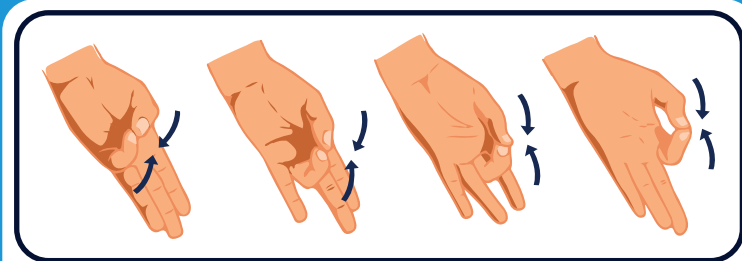
Ejercicio: Repetir 10 veces; de 2 a 3 veces al día.
Estiramiento: Repetir 3 a 5 veces, 2 veces al día.

Martes



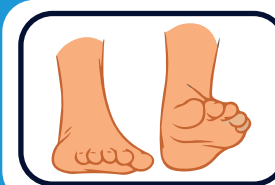
FORTALECIMIENTO DE PÁRPADOS

- Cerrar los párpados y apretar con fuerza y con el dedo pulgar e índice hacer fuerza sin dejar abrir los ojos.



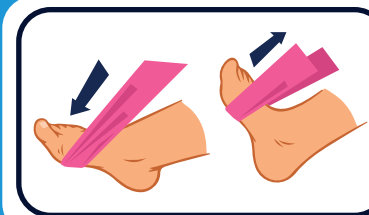
EJERCICIO Y OPOENCIA DE DEDOS

- Unir el dedo pulgar con el indice con cada uno de los dedos, para fortalecer utilice una bola.



EJERCICIO PARA PIES

- Ejercicio activo para tibial anterior. Levante el pie sin separar el talón de la superficie.



FORTALECIMIENTO PARA PIES

- Ejercicio activo asistido, lleve el pie afuera y haga fuerza con una toalla en sentido contrario (Hacia adentro).

ESTIRAMIENTO PARA PIES

- Estiramiento activo del tendón de Aquiles. El paciente de pie con una pierna en extensión y la otra en flexión sin separar talones.



Miércoles

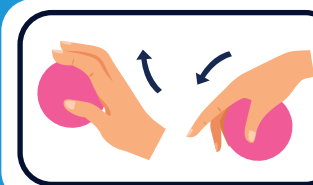


EJERCICIO DE PÁRPADOS

- Cierre los párpados apretando con fuerza. Permanezca así por 5 segundos y luego abra los párpados.

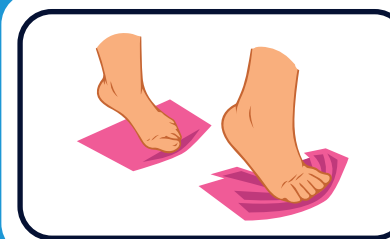
FORTALECIMIENTO DEDO PULGAR

- Ejercicio Activo para abductor corto del pulgar. Colocar el dedo pulgar sobre el índice por la cara palmar y sepárelo, utilice banda elástica para fortalecer el musculo.



FORTALECIMIENTO DE MANO

- Ejercicio activo para los músculos extensores de la mano y dedos. Con la mano apoyada sobre la mesa, llévela hacia atrás.

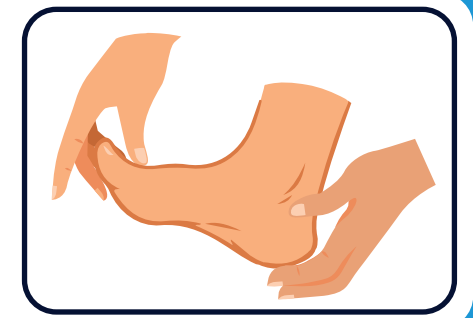


FORTALECIMIENTO DE PIES

- Ejercicio activo para los músculos lumbricales en pie. Flexione los dedos y recoja la toalla con los dedos de los pies.

ESTIRAMIENTO DE DEDOS

- Estiramiento de los dedos del pie. Contar hasta 30.



Jueves

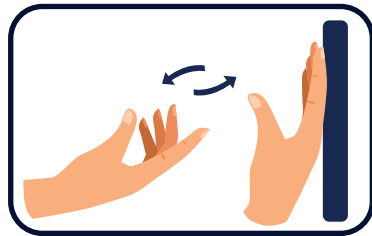


PARPADEO VOLUNTARIO

- Cierre suavemente los párpados y ábralos, sin apretar.

FORTALECIMIENTO DEDO PULGAR

- Ejercicio Activo para abductor corto del pulgar. Colocar el dedo pulgar sobre el índice por la cara palmar y sepárelo, utilice banda elástica para fortalecer el musculo.



EJERCICIOS DE MANOS

-Ejercicios activos para los músculos lumbricales, con la mano apoyada sobre una mase, lleve los 4 dedos de la superficie estriados hacia arriba y vuelva a la posición inicial.



FORTALECIMIENTO DE PIES

- Para el musculo tibial anterior, el paciente sentado con el pie en el piso levantar el talón; lleve el pie hacia arriba utilizando un peso atado al pie.



ESTIRAMIENTO DE MANO

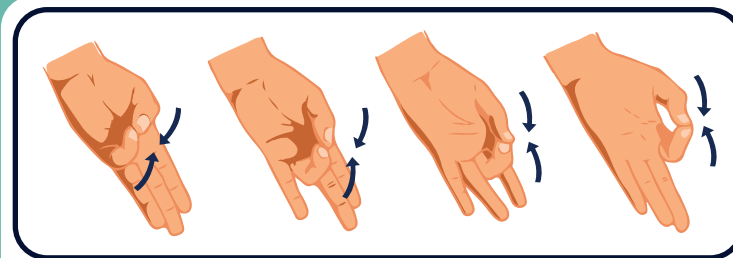
Estiramiento de los dedos de la mano; con ayuda de la otra mano y contar hasta 30.

Viernes



EJERCICIO DE PÁRPADOS

- Cierre los párpados apretando con fuerza. Permanezca así por 5 segundos y luego abra los párpados.

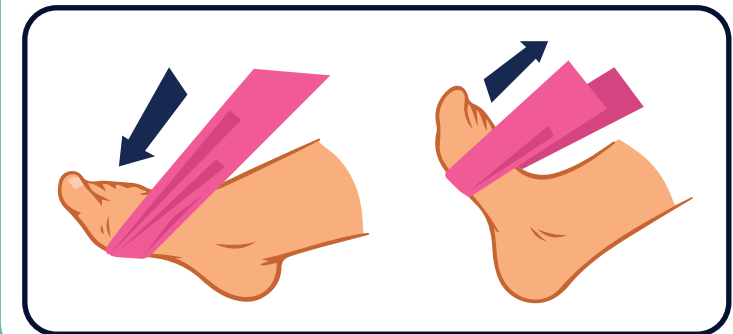


EJERCICIO Y OPOENCIA DE DEDOS

- Unir el dedo pulgar con el indice con cada uno de los dedos, para fortalecer utilice una bola.

FORTALECIMIENTO PARA PIES

- Ejercicio activo asistido, lleve el pie afuera y haga fuerza con una toalla en sentido contrario (Hacia adentro).



CUIDADO DIARIO DEL PACIENTE CON ENFERMEDAD DE HANSEN



La mejor manera de prevenir la enfermedad es el diagnóstico y tratamiento oportuno de las personas infectadas y realizar controles a los que han estado en contacto con los enfermos de Lepra (Hansen)