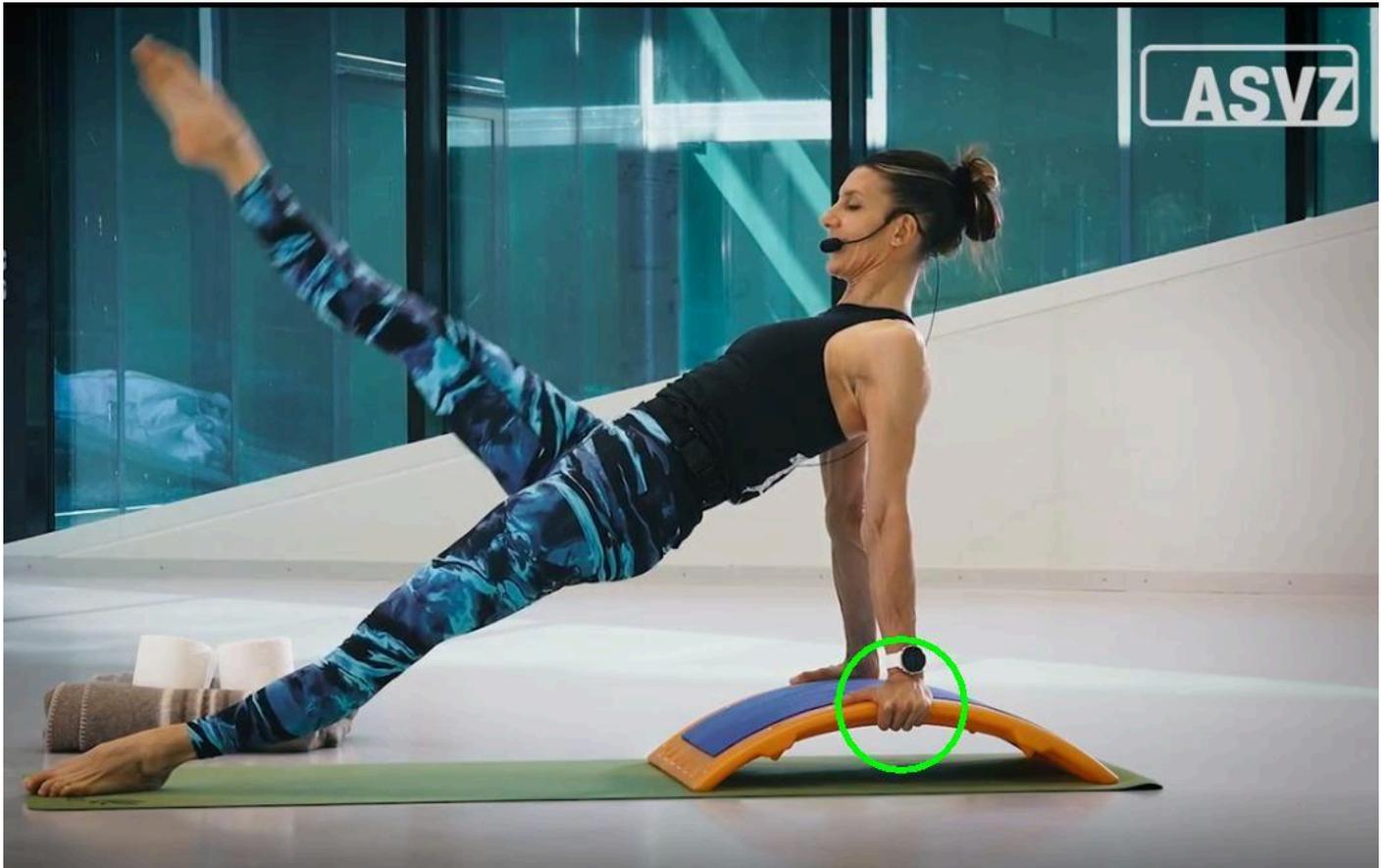


Physiotherapy



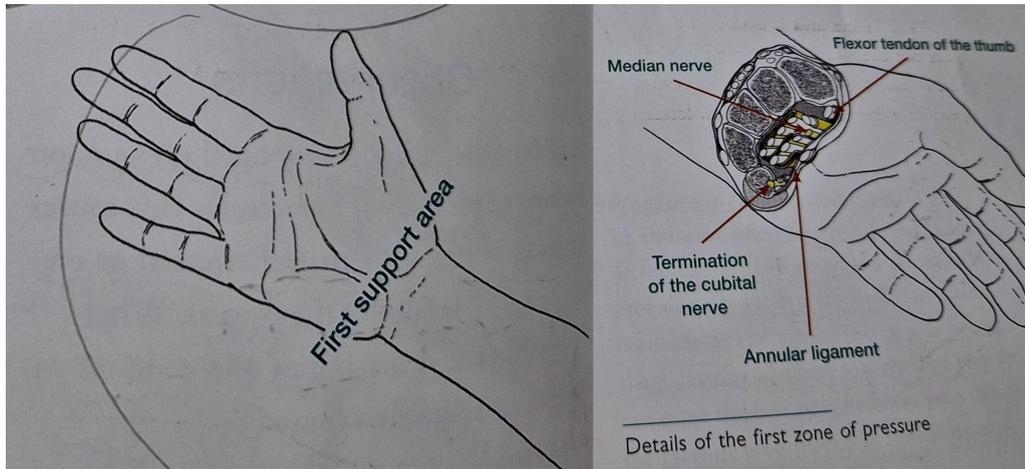
PROTEGE TUS MUÑECAS CON EL T-BOW®

Basándonos en el análisis de la fisioterapeuta Blandine Calais-Germain (2010) sobre la presión y la hiperextensión de la muñeca, y en nuestras experiencias en Gimnasia Artística y Yoga, proponemos su optimización para proteger eficazmente su muñeca utilizando el T-BOW®.

Referencias Anatómicas de la Muñeca

- La muñeca es una región articular en la que se unen cuatro huesos muy diferentes (radio y cúbito, ocho huesos del carpo dispuestos en dos filas y los cinco metacarpianos).

- Cuando ejercemos presión sobre la muñeca, hay dos zonas de apoyo que son capaces de soportar el peso del cuerpo durante cortos periodos de tiempo.
- **Primera Zona de Apoyo - Cerca del Antebrazo**

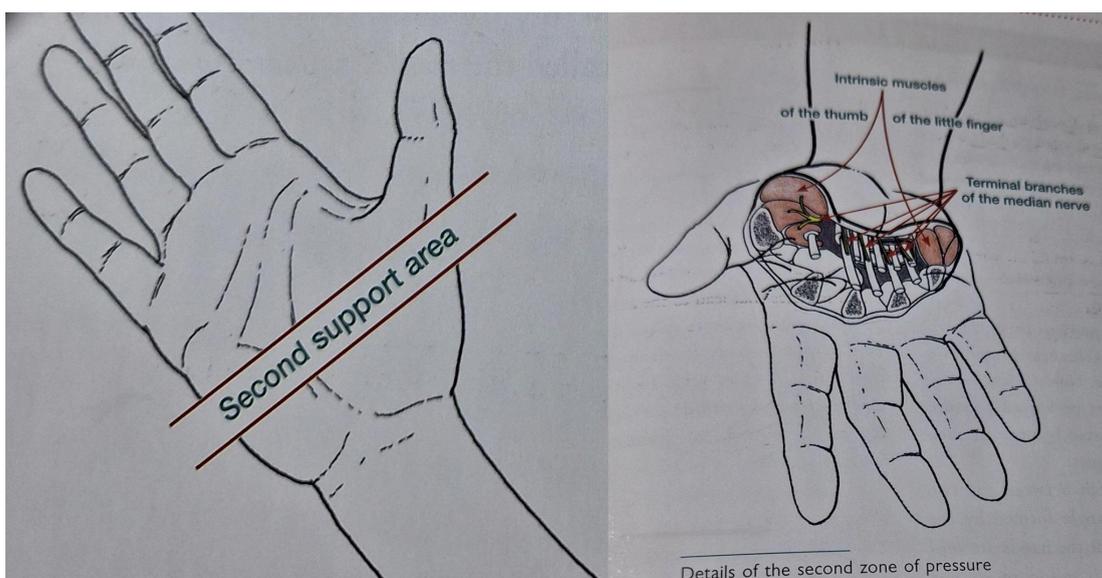


Nos encontramos en la segunda fila de huesos del carpo, en el túnel carpiano, donde nueve tendones y el nervio mediano pasan por esta zona acanalada, unida por el ligamento anular anterior.

Generalmente, el túnel carpiano no proporciona un buen soporte para el peso del cuerpo.

Esta zona es delicada porque está formada por muchos huesos pequeños (y componentes variados) y su piel es fina.

Segunda Zona de Apoyo - el Borde de la Palma de la Mano



La segunda zona de apoyo se encuentra justo donde empieza la palma, donde empiezan los cuerpos de los metacarpianos.

Aquí la mano es un poco más ancha y carnosa, los tendones están menos agrupados (tienen gubun para separarse hacia sus respectivos dedos), están las terminaciones ramificadas del nervio mediano que sirven a la mano, y está la aponeurosis palmar medial.

Esta segunda zona es un soporte más adecuado para el peso del cuerpo, porque la mayor masa muscular de la palma disminuye el impacto de la presión sobre las estructuras inferiores.

Sin embargo, ninguna de las dos zonas es capaz de soportar el peso del cuerpo durante mucho tiempo sin crear problemas.

- La muñeca es relativamente débil, así como vulnerable a las lesiones.

Ausencia de masa muscular. La muñeca carece de fuerza porque ningún músculo atraviesa la articulación (está atravesada por tendones).

Una zona muy densa de tendones que movilizan la mano y la muñeca (cruzando la parte anterior para la flexión y la posterior para la extensión, y ambas para la inclinación lateral), puede irritarse y doler con facilidad.

La posición de la muñeca que mejor facilita la colocación de los dedos para la acción es la ligera extensión (unos 30°).

Posición de agarre funcional: extender la muñeca e inclinarla un poco hacia dentro.

La muñeca en Hiperextensión (el ángulo aumenta hasta los 60° - 80°) es una posición muy extrema.

Consecuencias de la Presión

- **Posicionamiento de la presión** Podemos desplazar la presión hacia el interior, medio o exterior, encontrando elementos anatómicos que hagan que la presión adicional sea más o menos aceptable.
- **El área del carpo (tres regiones de la primera zona)**

- **Presión en el lado del dedo meñique** Los huesos ganchoso y/o pisiforme son sensibles. El nervio cubital termina aquí y la presión repetida sobre él puede causar hormigueo en el dedo meñique.
- **Presión en el medio del túnel carpiano** La presión prolongada puede causar compresión de los tendones de cuatro dedos y del líquido de su vaina común. La compresión del nervio mediano puede provocar hormigueo o dolor en la palma y los últimos cuatro dedos.
- **Presión en el lado del pulgar** La presión sobre el hueso trapecio puede no ser deseable (sensible, el ligamento anular y los músculos intrínsecos del pulgar unidos a él, el tendón flexor del pulgar está cerca, la presión repetida puede comprimir el nervio mediano).
- **La base de la palma (tres regiones de la segunda zona)** En general, **las áreas de esta segunda zona son algo más fuertes que las de la primera zona y son más capaces de soportar la presión del cuerpo.**
- **Presión en el lado del dedo meñique** La presión recae sobre los tres músculos pequeños que conducen al dedo meñique (el hueso no está directamente debajo de la piel). La presión a lo largo del tiempo puede irritar el nervio cubital, causando hormigueo y entumecimiento en ciertos dedos.
- **Presión en el medio** La presión repetida puede causar hormigueo y entumecimiento de los músculos de los dedos. Sin embargo, esta área está más protegida debido a la fascia gruesa que rodea los músculos del dedo meñique y el pulgar.
- **Presión en el lado del pulgar** La presión recae sobre la masa de músculos en la base del pulgar, proporcionando un nivel de protección. La presión repetida sobre el nervio mediano puede causar hormigueo y entumecimiento.

Consecuencias de la Hiperextensión

- **Compresión ósea**
Las regiones posteriores de los huesos del carpo en ambas filas sufren compresión, particularmente durante la hiperextensión y cuando se someten a un mayor peso, lo que genera dolor en la articulación.
- **Estiramiento de los componentes anteriores de la muñeca**
La compresión y el estiramiento repetidos de la muñeca durante un período de tiempo pueden provocar hormigueo, picazón o sensación de ardor en la mano.
- **Debilidad de la muñeca e inestabilidad de la cintura escapular**
La falta de fuerza en la muñeca va acompañada de una falta de compromiso muscular en toda la extremidad superior.

Soluciones y Prevención

- Desplazar el peso corporal

Alternar la presión entre las zonas uno y dos

Alternar la presión entre las secciones interna, media y externa de cada zona

Alternar entre presión y ausencia de presión

- Orientar activamente los antebrazos para encontrar el mejor lugar para ejercer presión
- Reforzar la articulación de la muñeca
Flexión, extensión e inclinación lateral.
- Fortalecer el codo, la muñeca y la mano simultáneamente
- Liberar y estirar los músculos de todo el brazo
- Encontrar el ángulo óptimo para la muñeca
- Estabilizar los omóplatos y guiar la muñeca desde el hombro
- Redistribuir el peso corporal

Cambiar el centro de gravedad también puede cambiar la presión sobre la muñeca.

- Relajar la muñeca en flexión

Entre los ejercicios, dejar que las muñecas entren en flexión pasiva.

- Optimice la coordinación y el equilibrio de la mano, el antebrazo, el brazo y el hombro

Los ejercicios de coordinación y equilibrio que se centran en la variabilidad intra e intersegmental de la mano, el antebrazo, el brazo y el hombro se pueden incorporar entre ejercicios o como parte de un entrenamiento específico, lo que actúa como un complemento muy beneficioso para optimizar la función de la muñeca.



Protege tu Muñeca con Efectividad Usando el T-BOW®

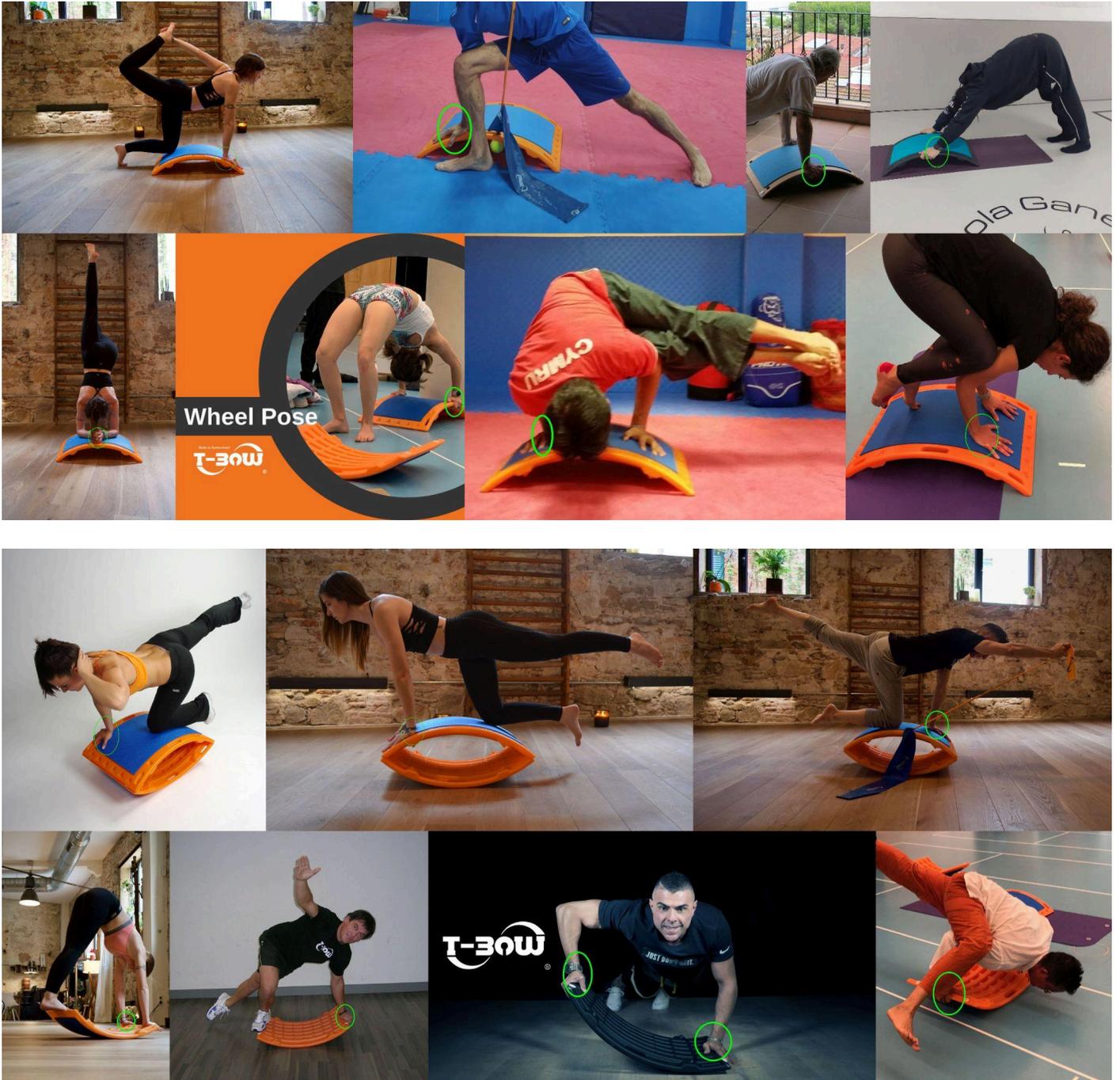
Los movimientos de carga realizados con las manos sobre el T-BOW® son más suaves para las muñecas en comparación con los que se realizan sobre una superficie plana o una superficie o herramienta muy blanda, gracias a sus características únicas:

Superficie curva y bordes laterales: el diseño sostiene la muñeca en un ángulo que evita la hiperextensión, ya sea que las manos se coloquen en el medio del arco o se agarren en los laterales del arco. El uso de los orificios centrales del T-BOW® proporciona una ventaja adicional.

Herramienta muy reactiva: el T-BOW® es una herramienta altamente reactiva y su esterilla es cómoda pero firme, y ofrece una respuesta táctil-kinestésica fina. Esto permite ajustes rápidos y precisos de la posición y la presión de la mano y la muñeca, a diferencia de otras superficies más blandas.

Situaciones de equilibrio accesibles y rápidamente variables: ofrece ejercicios de equilibrio que son manejables para la mayoría de las personas, con un solo eje de desequilibrio que promueve cambios rápidos y precisos en la posición de la muñeca y del cuerpo en general, lo que reduce eficazmente la presión en las muñecas.

Alivio de la tensión en los tendones de los dedos: el diseño también permite a los usuarios colocar las manos con los dedos flexionados en lugar de extendidos, lo que alivia la tensión excesiva en los tendones de los dedos.



by Team T-Bow Fit International



www.t-bow.net