



EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN DE MIEMBRO SUPERIOR



OrtoBioSevilla

www.OrtoBioSevilla.com



MEDICAL CENTER

SPORTMe

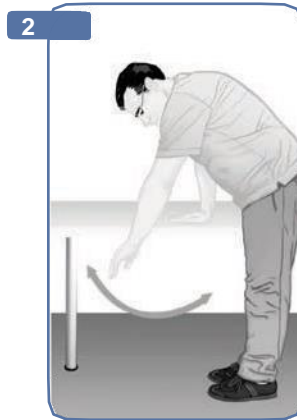
www.clinicabernaldez.com

La información y las recomendaciones que encontrará a continuación le serán útiles para el control del dolor y la mejoría de la función del hombro. Lea con atención y siga las instrucciones.

- El ejercicio debe realizarse de forma lenta, aumentando progresivamente el número de **10-15 repeticiones hasta un máximo de 30**.
- No deben desencadenar dolor al realizarlos.
- Puede aplicar calor local antes de realizarlos y frío al finalizarlos.



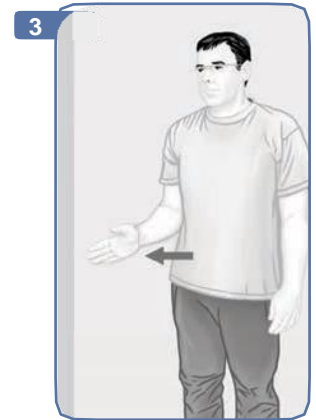
1 Incline el tronco con un punto de apoyo de la mano en una mesa. Realice movimientos circulares con el brazo en el sentido de las manecillas del reloj y en sentido contrario.



2 Incline el tronco con un punto de apoyo de la mano en una mesa. Realice movimientos pendulares de delante hacia atrás.



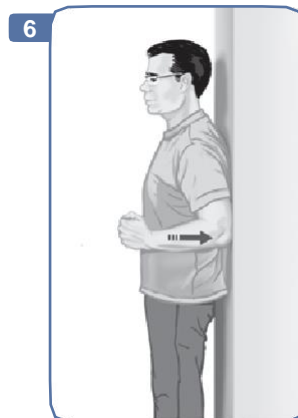
3 Con el brazo pegado al tronco y el codo a 90° empuje con la palma de la mano contra la pared. Mantenga la contracción 5 segundos y relajar.



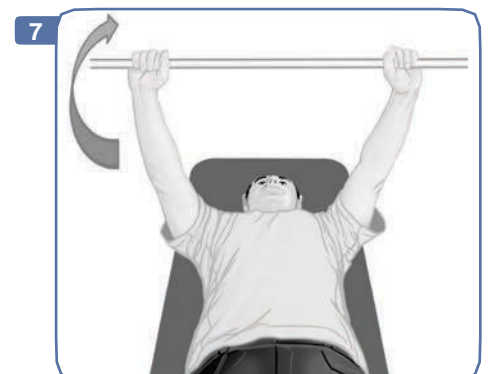
3 Con el brazo pegado al tronco y el codo a 90° empuje con el dorso de la mano contra la pared. Mantenga la contracción 5 segundos y relajar.



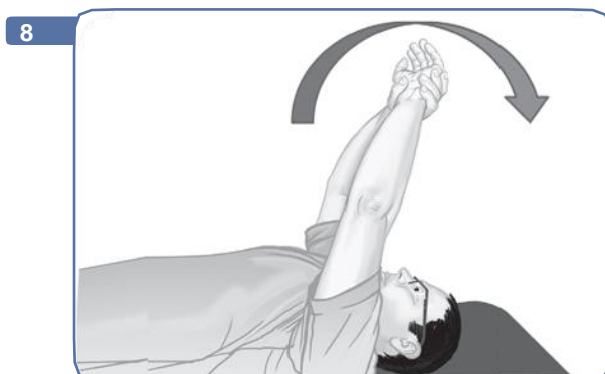
5 Con el brazo pegado al tronco y el codo a 90° empuje el puño contra la pared hacia delante. Mantenga la contracción 5 segundos y relaje.



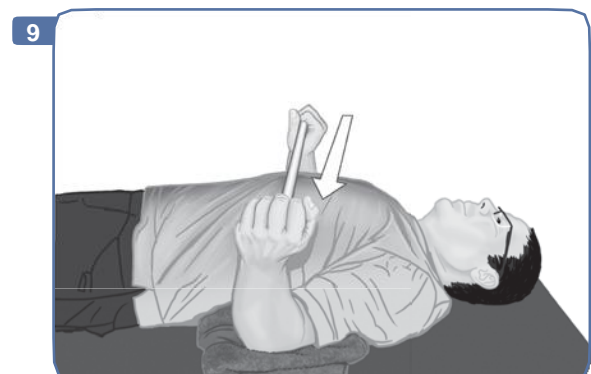
6 Con el brazo pegado al tronco y el codo a 90° empuje el codo contra la pared hacia atrás. Mantenga la contracción 5 segundos y relajar.



7 Acostado sobre la espalda, sujete un bastón por los extremos con las dos manos y elévelo verticalmente hasta llegar hacia atrás. Vuelva a la posición inicial.



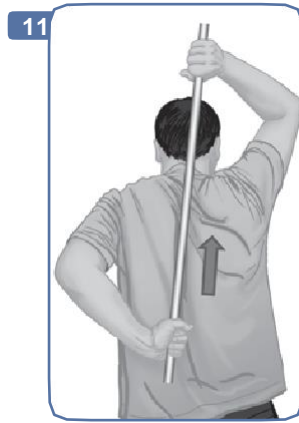
8 Acostado sobre la espalda, sujete la muñeca del hombro afectado con la mano sana y eleve el brazo verticalmente llevándolo hacia atrás. Vuelva a la posición inicial.



9 Acostado sobre la espalda, flexione los codos a 90°. Empuje con el bastón el hombro afectado hacia fuera. Manténgalo 5 segundos.



10 Coloque una banda o cuerda por encima del borde superior de la puerta. Movilícela con ambos brazos a modo de polea.



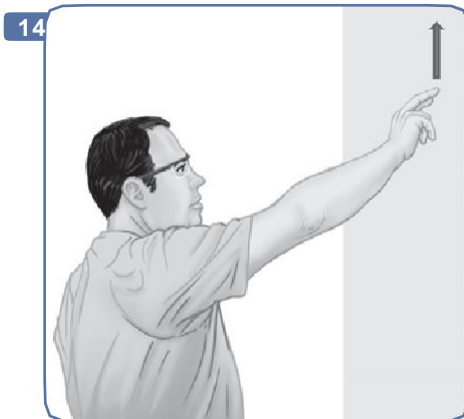
11 Sujete por detrás un bastón o una toalla por sus dos extremos. Movilícela en dirección oblicua hasta el máximo recorrido.



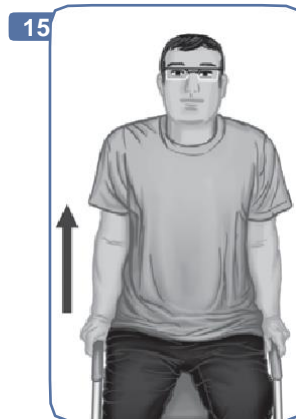
12 Colóquese de espaldas a una mesa. Sujétela con la mano por detrás. Doble las rodillas con la espalda recta para flexionar el codo. *



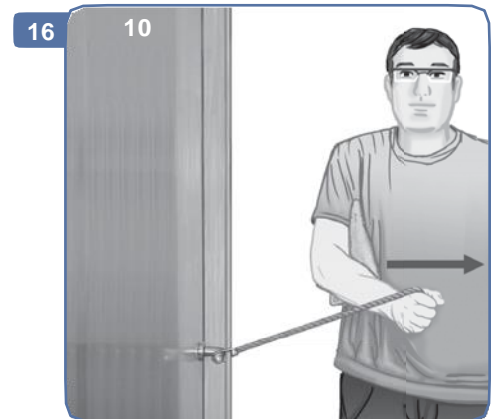
13 Con las manos apoyadas en la pared incline el cuerpo hacia delante sin despejar los pies del suelo y flexionando los codos. Mantenga la posición 5 segundos *



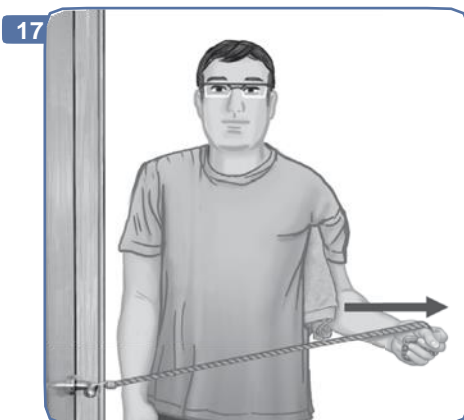
14 Con el codo en extensión utilice los dedos para “caminar” lo más arriba posible a lo largo de la pared. Mantenga la posición 5 segundos.



15 Sentado en una silla con los pies apoyados en el suelo y las manos en los reposabrazos, eleve el cuerpo lentamente estirando los codos. Mantenga la posición 5 segundos. *



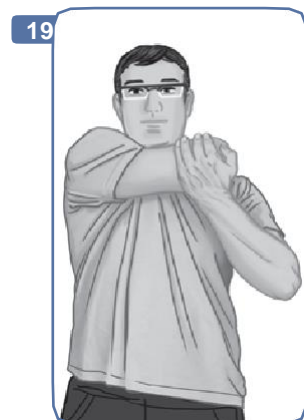
16 Coloque el codo a 90° de flexión y una toalla entre el cuerpo y el brazo, tire de la cinta elástica hacia dentro unos 45°. Mantenga la posición 5 segundos.



17 Coloque el codo a 90° de flexión y una toalla entre el cuerpo y el brazo, tire de la cinta elástica hacia fuera unos 45°. Mantenga la posición 5 segundos.



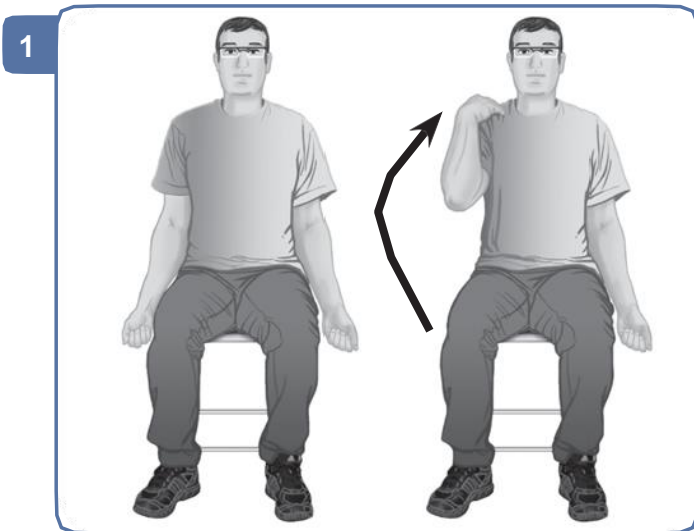
18 En un rincón de la habitación con las palmas de las manos sobre ambas paredes a la altura de los hombros, aproxime el pecho al rincón hasta notar tirantez en el pecho y el hombro. Mantenga la posición 5 segundos. *



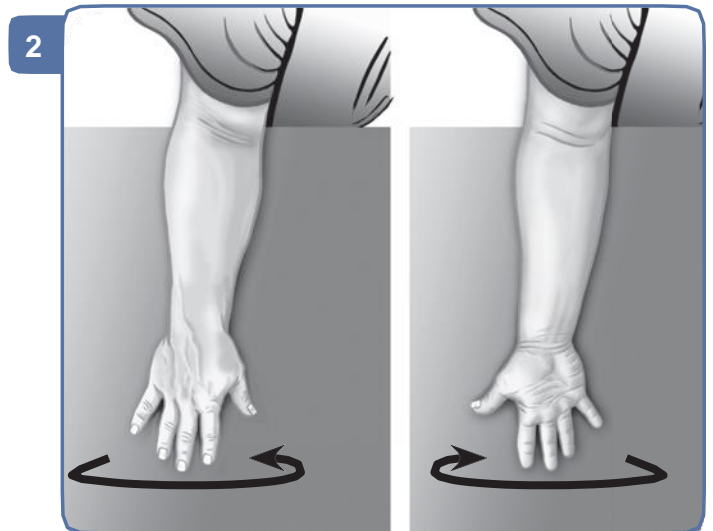
19 Coloque el codo en flexión a 90° por encima del hombro sano. Con la otra mano empuje el codo hacia atrás hasta notar tensión en el hombro afectado. Mantener la posición 5 segundos.

La información y las recomendaciones que encontrará a continuación le serán útiles para el control del dolor y la mejoría de la función del codo. Lea con atención y siga las instrucciones.

- El ejercicio debe realizarse de forma lenta, aumentando progresivamente el número **de 10-15 repeticiones hasta un máximo de 30.**
- No deben desencadenar dolor al realizarlos.
- Puede aplicar calor local antes de realizarlos y frío al finalizarlos.



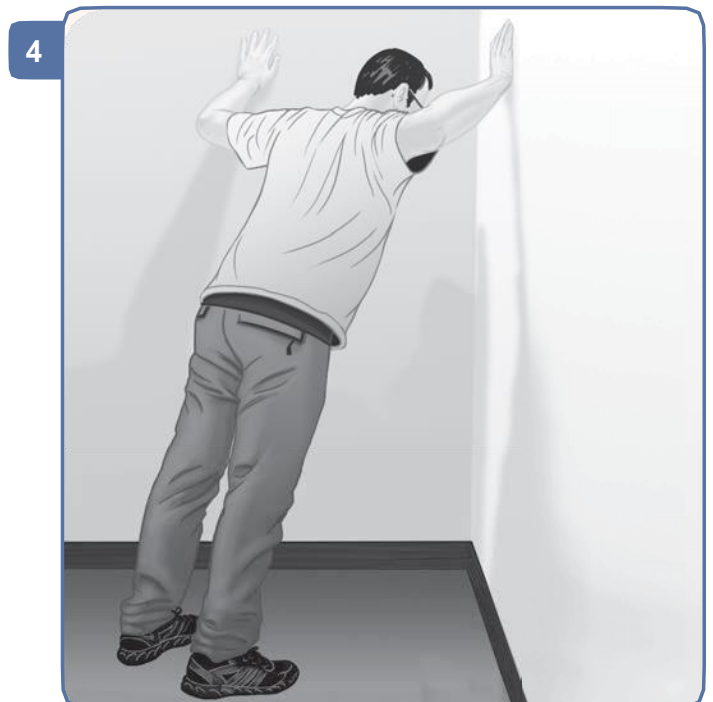
Con el brazo en extensión y pegado al cuerpo, flexione el codo intentando tocar con la palma de la mano el hombro. Vuelva a la posición inicial. Puede hacerlo con una pesa de 1 kg.



Coloque el antebrazo sobre una mesa y gire la mano, poniendo alternativamente la palma y el dorso sobre la mesa.

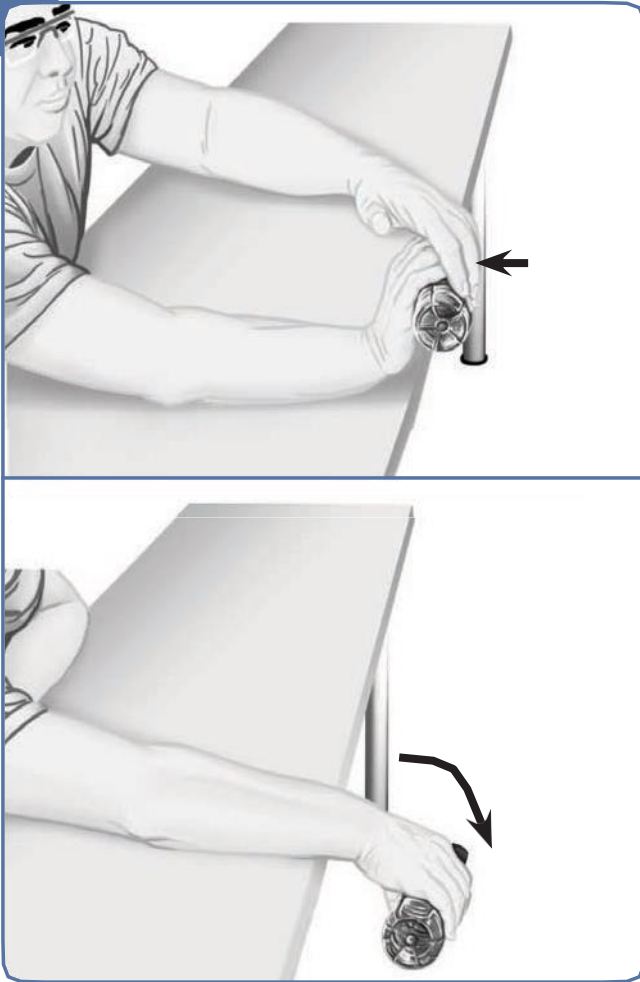


Entrecruce los dedos de las manos y diríjalas primero hacia el suelo y después hacia el pecho.



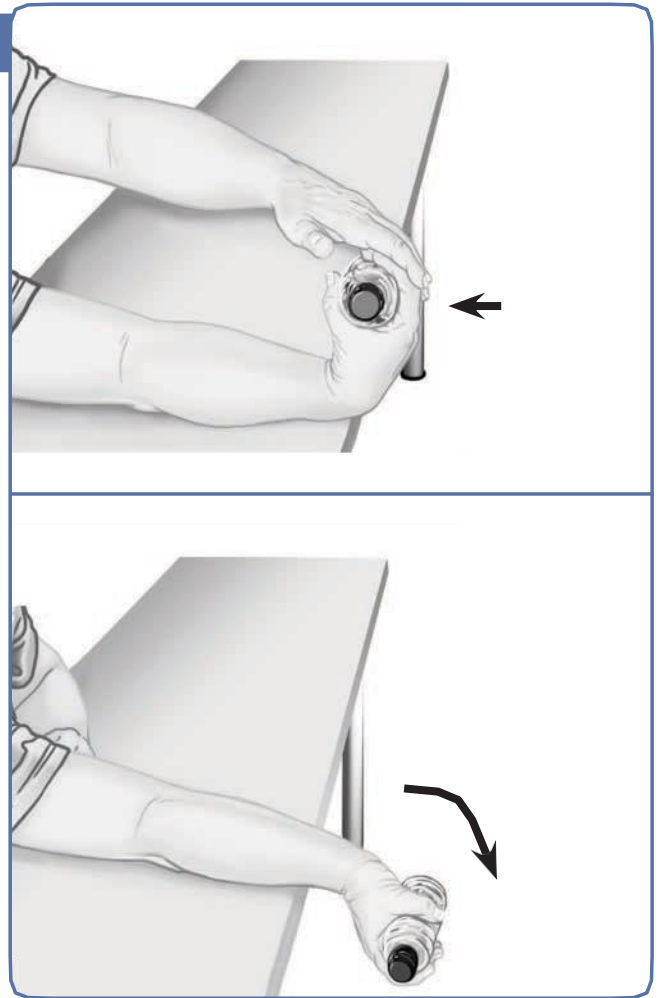
En una esquina de la casa apoye las manos sobre la pared con los brazos extendidos. Incline el cuerpo hacia delante flexionando los brazos. *

55



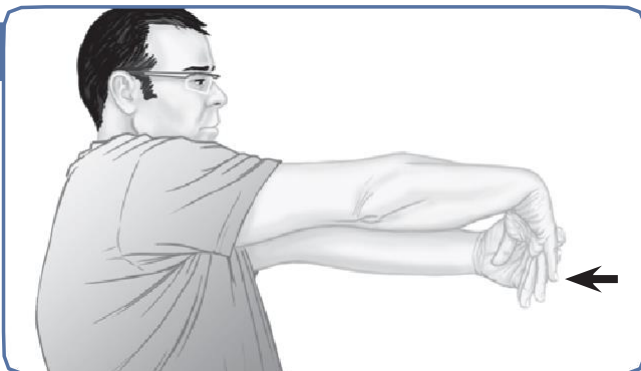
Sujete con una mano una pesa (puede ser una botella o una lata). Con la palma de la mano hacia abajo extienda la muñeca con la ayuda de la otra mano. Llévela a la máxima flexión de forma lenta.

6



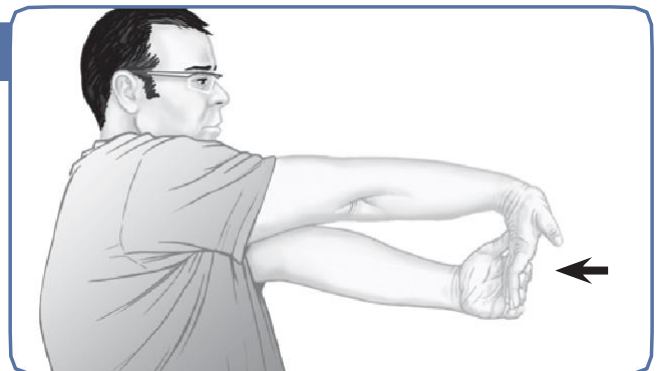
Sujete con una mano una pesa (puede ser una botella o una lata). Con la palma de la mano hacia arriba extienda la muñeca con la ayuda de la otra mano. Llévela a la máxima extensión de forma lenta.

7



Con el brazo en extensión y la palma de la mano hacia abajo, flexione la muñeca con la mano contralateral hasta notar sensación de tensión o tirantez. Mantenga la posición 30 segundos.

8

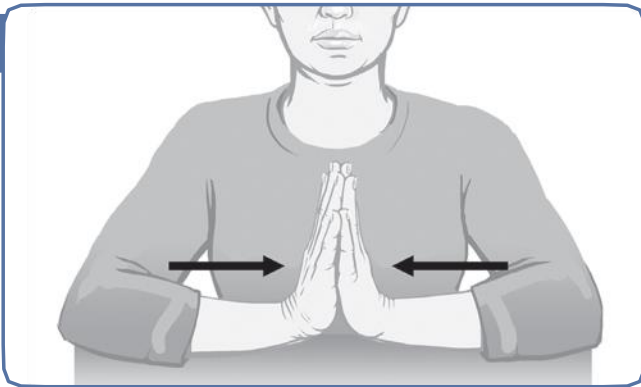


Con el brazo en extensión y la palma de la mano hacia arriba, extienda la muñeca con la mano contralateral hasta notar sensación de tensión o tirantez. Mantenga la posición 30 segundos.

La información y las recomendaciones que encontrará a continuación le serán útiles para el control del dolor y la mejoría de la función de la muñeca y la mano. Lea con atención y siga las instrucciones.

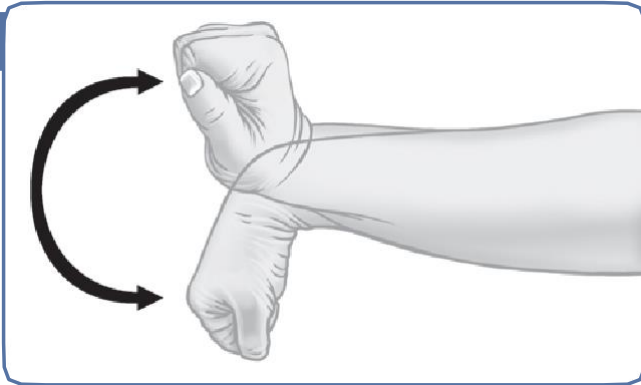
- El ejercicio debe realizarse de forma lenta, aumentando progresivamente el número de **10-15 repeticiones hasta un máximo de 30**.
- No deben desencadenar dolor al realizarlos.
- Puede aplicar calor local antes de realizarlos y frío al finalizarlos.

1



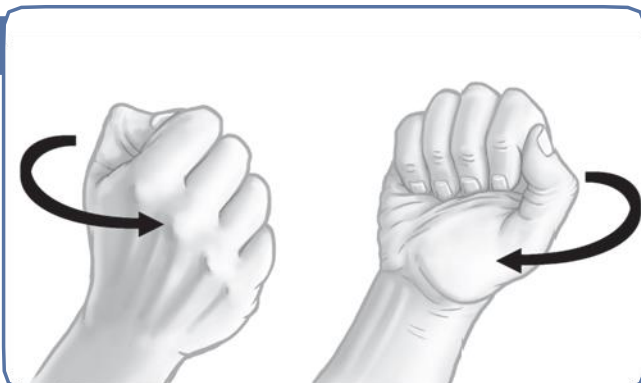
Ponga las manos y las muñecas una contra la otra y empuje en ambas direcciones. Cuente hasta diez manteniendo la tensión y relaje.

3



Con la mano cerrada realice movimientos de la muñeca hacia arriba y hacia abajo.

4



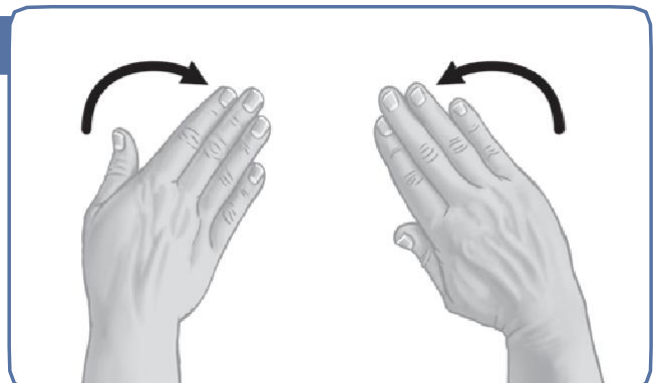
Con la mano cerrada haga movimientos de rotación alrededor de la muñeca, como si intentáramos abrir o cerrar una puerta.

2



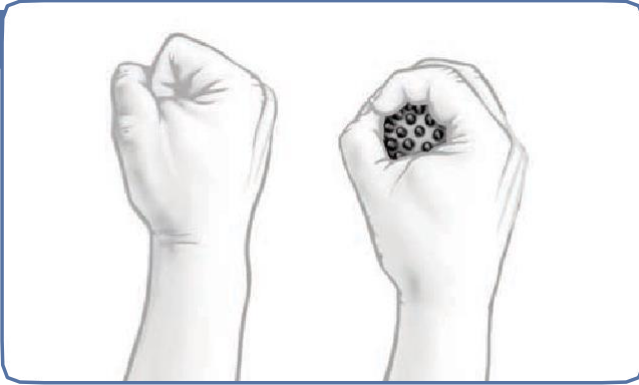
Apoye la mano abierta en una mesa. Incline el cuerpo hacia delante para extender al máximo la muñeca. Mantenga la posición 10 segundos y vuelva a la posición de inicio.

5



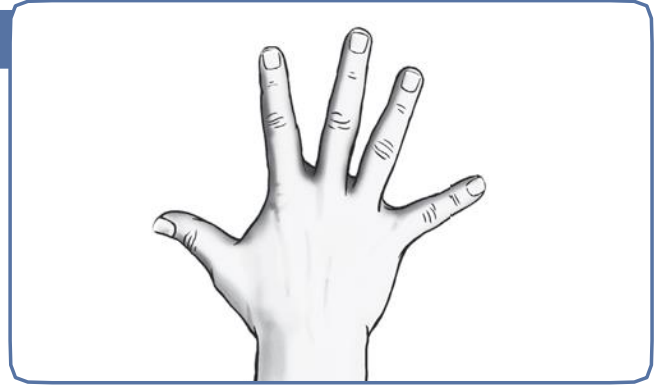
Con la mano abierta y los dedos extendidos muévala hacia fuera y hacia dentro.

6



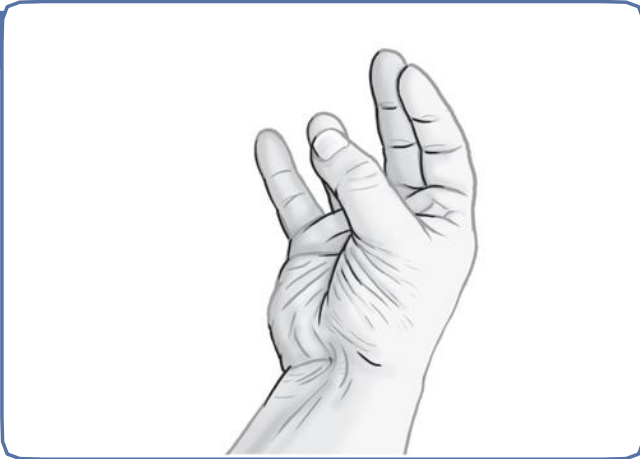
Haga puño con la mano. Puede apretar con la palma de la mano y los dedos una pelotita blanda de goma o una esponja. Mantenga la contracción 5-10 segundos y relajar.

7



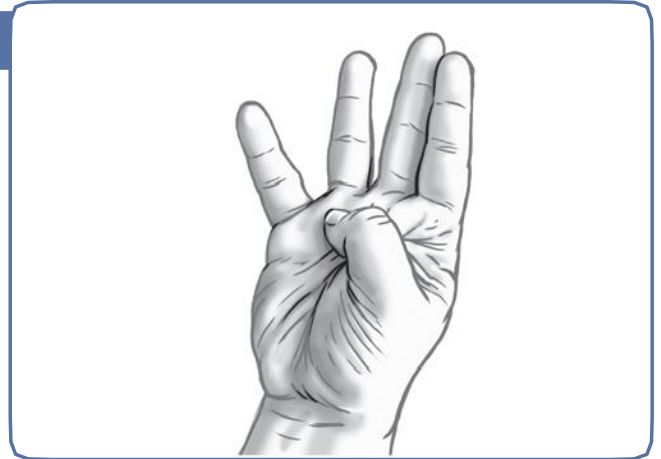
Con la mano abierta, separe los dedos en forma de abanico 5-10 segundos y relájela.

8



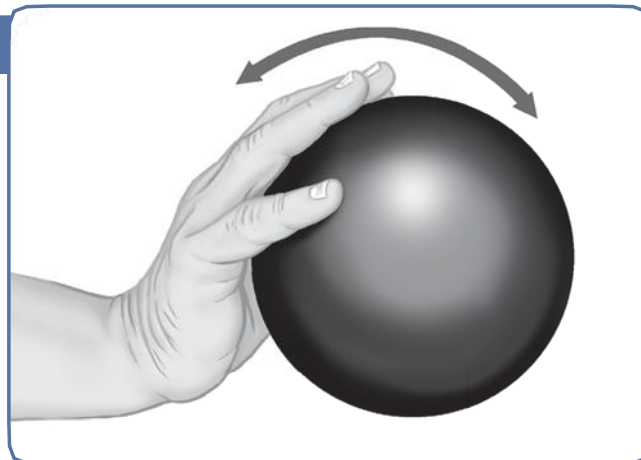
Con la punta del dedo pulgar intente tocar la yema de cada uno de los otros dedos.

9



Con la punta del dedo pulgar toque la base de cada uno de los dedos.

10



Coja una pelota grande y hágala rodar con la mano hacia delante y atrás para flexionar y extender la muñeca *