

[www.physiotherapyexercises.com](http://www.physiotherapyexercises.com)

# Exercise Booklet

---

## Estiramiento de pronadores de antebrazo en sedente

---



### Objetivo del usuario

Para estirar o mantener el rango de su antebrazo

### Instrucciones del usuario

Posicionese en su silla de ruedas con su antebrazo supinado en ambos apoya brazos. Ubique un peso sobre la muñeca.

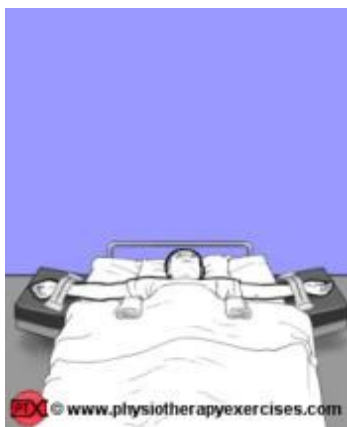
### Precauciones

Sensación de estiramiento ausente o dañada

---

## Estiramiento bilateral de hombros en supino ( Crucifijo)

---



### Objetivo del usuario

Para estirar o mantener el rango de sus hombros

### Instrucciones del usuario

Posicionese acostado sobre su espalda con sus manos sin estirar y descansando en una mesa o estiradas en una tabla.. Ubique un peso en cada muñeca.

### Precauciones

Sensación de estiramiento ausente o dañada

---

## Estiramiento de aductores de hombro y pronadores de brazo en sedente

---



### Objetivo del usuario

Para estirar o mantener el rango en sus hombros, brazos y muñecas.

### Instrucciones del usuario

Posicionese sentado con sus brazos apoyados en una mesa. Posicione sus hombros en 90 grados de abducción, antebrazos en supinación y codos en extensión. Ubique un peso sobre su muñeca.

### Precauciones

Sensación de estiramiento ausente o dañada

---

## Extensores de hombro y estiramiento de pronadores de antebrazo

---



### Objetivo del usuario

Para estirar o mantener el rango en sus hombros, brazos y muñecas.

### Instrucciones del usuario

Posicionese sentado con sus brazos apoyados en una mesa. Posicione sus brazos afuera enfrente de su cuerpo con su codo derecho y sus palmas mirando hacia arriba. Ubique un peso sobre su muñeca. .

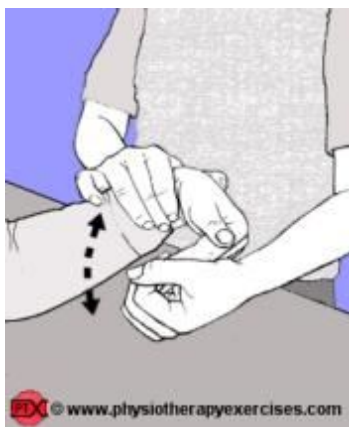
### Precauciones

Sensación de estiramiento ausente o dañada

---

## Movimientos pasivos de mano y dedos

---



### Objetivo del usuario

Para estirar o mantener el rango de su mano

### Instrucciones del usuario

Posicionese sentado con su muñeca en flexión. Instruya al cuidador o terapeuta a mover pasivamente las articulaciones MCF, IF en un rango completo.

### Precauciones

1. Preservar agarre de tenodesis

---

## Estiramiento de plantiflexores plantares usando un bloque de espuma

---



### Objetivo del usuario







Para elongar o mantener el rango en su tobillo

### Instrucciones del usuario

Posicionese acostado en su espalda con sus pies descansando en contra del bloque de espuma al final de la cama. Ubique una almohada bajo las pantorrillas par alevantar los talones de la cama.

### Precauciones

Sensación de estiramiento ausente o dañada

		Lunes	Martes	Húmedo	Jueves	Viernes	Colocar	Sol
	Semana 1							
	Semana 2							
	Semana 1							
	Semana 2							
	Semana 1							
	Semana 2							
	Semana 1							
	Semana 2							
	Semana 1							
	Semana 2							
	Semana 1							
	Semana 2							