

www.physiotherapyexercises.com

Exercise Booklet

Estiramiento de dupinadores de antebrazo en sedente



Objetivo del usuario

Para estirar o mantener el rango de su antebrazo

Instrucciones del usuario

Posicionese en la silla de ruedas con sus palmas mirando hacia abajo en su apoyabrazos. Ubique un peso sobre la muñeca.

Precauciones

Sensación de estiramiento ausente o dañada

Estiramiento de flexores de codo en supino



Objetivo del usuario

Para estirar o mantener el rango de su tobillo

Instrucciones del usuario

Posicionese en supino con su brazo al lado de su cuerpo y su codo extendido sobre una toalla enrollada. Ubique un peso sobre su muñeca.

Precauciones

Sensación de estiramiento ausente o dañada

Estiramiento de rotadores internos bilaterales de hombro en supino



Objetivo del usuario

Para estirar o mantener el rango de su hombro.

Instrucciones del usuario

Posicionese acostado en su espalda con sus manos detrás de su cabeza. Asegure que sus codos estén libres y colgados hacia abajo en la cama.

Precauciones

Sensación de estiramiento ausente o dañada

Estiramiento de aductores de hombro y supinadores 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 brazos con sus codos derechos y sus palmas mirando hacia abajo. Ubique un peso sobre la muñeca.

Precauciones

Sensación de estiramiento ausente o dañada

Extensores de hombro y estiramiento de supinadores de antebrazo



Objetivo del usuario

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

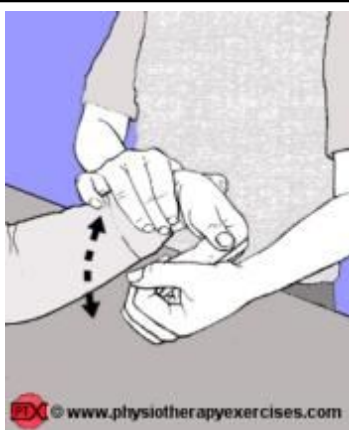
Instrucciones del usuario

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 muñca 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 aductores de cadera en supino usando cuña



Objetivo del usuario

Para estirar o mantener el rango de su cadera

Instrucciones del usuario

Posicionese en supino con una cuña abductora ubicada entre sus muslos. Asegure que sus tobillo sean apoyados en 90 grados de dorsiflexión y sus talones sean levantados de la camilla.

Precauciones

Sensación de estiramiento ausente o dañada

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							
	Semana 1							
	Semana 2							
	Semana 1							
	Semana 2							