

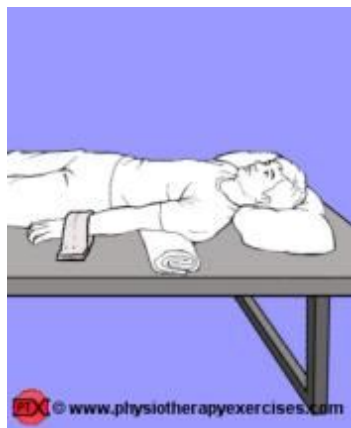
[www.physiotherapyexercises.com](http://www.physiotherapyexercises.com)

# Exercise Booklet

---

## 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 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

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

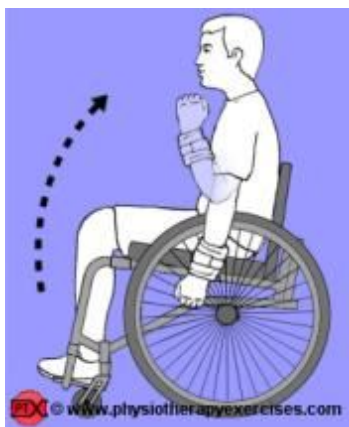
### Precauciones

1. Preservar agarre de tenodesis

---

## Fortalecimiento de flexores de codo en sedente usando pesos libres.

---



### Objetivo del usuario

Para fortalecer su biceps

### Instrucciones del usuario

Posicione sentado con su brazo hacia abajo a un lado de su cuerpo. Comience con su codo estirado. Finalice con su codo doblado. Asegúre que su codo permanece a un lado de su cuerpo.

### Precauciones

Fortalecimiento de extensores de codo en supino usando banda elástica

---

## Fortalecimiento de extensores de hombro en sedente usando pesos libres.

---



### Objetivo del usuario

Para fortalecer los músculos posteriores de hombro.

### Instrucciones del usuario

Posicione sentado en una silla. Comience con su brazo a un lado de su cuerpo. Finalice con su brazo detrás de su cuerpo. asegure que su codo permanece derecho.

### Precauciones

1. Asegúrese que la silla no se incline hacia atrás.

---

## Fortalecimiento de flexores de hombro sentado usando pesos libres

---



### Objetivo del usuario

Para fortalecer los músculos anteriores de hombro.

### Instrucciones del usuario

Posicionese sentado en una silla. Comience con su brazo hacia abajo y a un lado de su cuerpo. Finalice con su brazo sobre su cabeza. Asegure que su codo permanezca derecho.

### Precauciones

1. Asegúrese que la silla no se incline hacia atrás.

---

## Ciclo activo para miembros superiores.

---



### Objetivo del usuario

Para mejorar su condición física

### Instrucciones del usuario

Posiciónese sentado en su silla de ruedas con sus manos en los pedales del ciclo activo. Realice el ciclo con sus manos.

### Precauciones

1. Revise las marcas de presión en áreas donde haya ausencia de sensación o daño

---

## Fortalecimiento de retractores de hombro en sedente.

---



### Objetivo del usuario

Para fortalecer los músculos posteriores de su hombro.

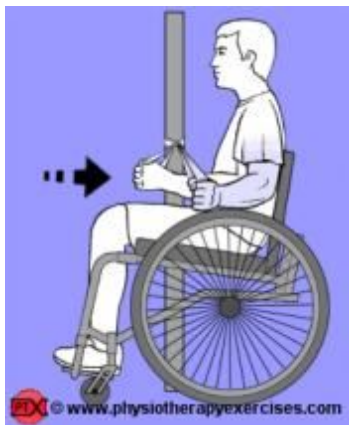
### Instrucciones del usuario

Posicionese sentado derecho. Pratique tirar sus hombros hacia atrás y abajo.

---

## Fortalecimiento de rotadores externos de hombro en sedente usando banda elástica

---



### Objetivo del usuario

Para fortalecer sus músculos de hombro.

### Instrucciones del usuario

Posícionese sentado de lado a la banda elástica. Ajuste la banda elástica en dirección de tiro alineado con la altura del codo. Comience con su mano lejos cruzando su cuerpo y su codo flectado. Finalice con su mano afuera. Asegure que su codo permanece flectado a un lado de su cuerpo.

### Precauciones

1. Asegúrese que la silla no se incline hacia atrás.

---

## Fortalecimiento de rotadores internos de hombro en sedente usando banda elástica.

---



### Objetivo del usuario

Para fortalecer sus rotadores internos de hombro.

### Instrucciones del usuario

Posícionese en sedente con su codo flectado y su hombro aducido. Ajuste la banda elástica en dirección opuesta a la rotación interna. Practique rotar internamente su hombro mientras mantiene la flexión de codo en 90 grados.

### Precauciones

1. Asegúrese que la silla no se incline hacia atrás.

---

## Estiramiento de plantiflexores plantares usando un bloque de espuma

---



### Objetivo del usuario











Para elongar o mantener el rango en su tobillo



### Instrucciones del usuario

Posícionese 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							
	Semana 1							
	Semana 2							
	Semana							

	1							
	Semana 2							
	Semana 1							
	Semana 2							
	Semana 1							
	Semana 2							