

www.physiotherapyexercises.com

Exercise Booklet

Empujando una rampa hacia delante



Objetivo del usuario

Para mejorar su condición física y fuerza de hombros.

Instrucciones del usuario

Posiciónese sentado en su silla de ruedas por debajo de la rampa. Practique ascendiendo la rampa.

Precauciones

1. Asegúrese que la silla de ruedas no se voltee hacia atrás

Empujando una rampa hacia atrás



Objetivo del usuario

Para mejorar su condición física y fuerza de hombros

Instrucciones del usuario

Posiciónese sentado en su silla de ruedas más debajo de la rampa. Practique ascendiendo la rampa.

Precauciones

7A

Estiramiento de deltoides posterior en sedente



Objetivo del usuario

Para estirar o mantener la longitud en músculos posteriores de su hombro.

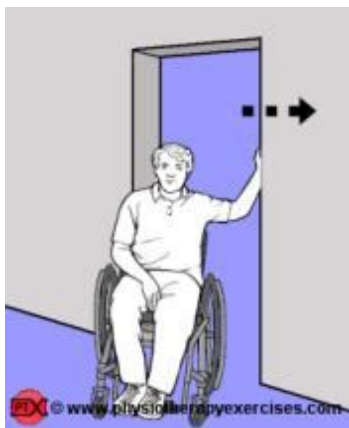
Instrucciones del usuario

Posicionese sentado. Use una mano para aplicar un estiramiento a estructuras posteriores de su hombro opuesto.

Precauciones

Sensación de estiramiento ausente o dañada

Estiramiento pectoral en contra de una puerta



Objetivo del usuario

Para estirar o mantener la longitud en músculos que cruzan su torso

Instrucciones del usuario

Posicione a un lado de una puerta con su hombro abducido y rotado externamente y su antebrazo descansando contra el marco de la puerta. Incline hacia delante y use la puerta para estirar sus pectorales.

Precauciones

Sensación de estiramiento ausente o dañada

Fortalecimiento de extensores de codo sentado usando banda elástica



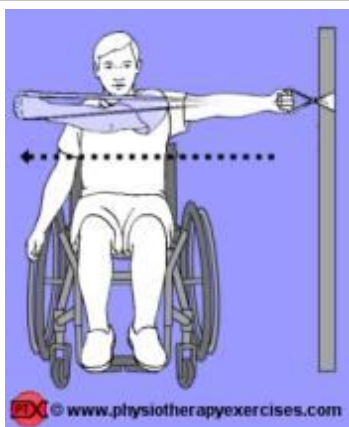
Objetivo del usuario

Para fortalecer su triceps

Instrucciones del usuario

Posicione sentado frente a la banda elástica. Ajuste la banda elástica en dirección de tiro hacia abajo desde el techo. Comience con el codo flectado, posicionado a un lado suyo. Finalice con el codo extendido.

Fortalecimiento de aductores horizontales de hombro en sedente usando banda elástica.



Objetivo del usuario

Para fortalecer los músculos anteriores de su hombro y pecho.

Instrucciones del usuario

Posicione sentado con su hombro aducido horizontalmente. Ajuste la banda elástica en dirección opuesta a la aducción horizontal de hombros. Practique aducir horizontalmente mientras codo se mantiene en extensión.

Precauciones

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

Fortalecimiento de extensores de hombro en sedente usando banda elástica.



Objetivo del usuario

Para fortalecer los músculos posteriores de hombro.

Instrucciones del usuario

Posicionese sentado frente a la banda elástica. Ajuste la banda elástica en dirección de tiro hacia abajo desde el cielo. Comience con su brazo fuera. Finalice con su brazo a un lado de su cuerpo. Asegure que codo esté derecho.

Precauciones

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

Fortalecimiento de flexores de hombro en sedente usando banda elástica.



Objetivo del usuario

Para fortalecer los músculos anteriores de hombro.

Instrucciones del usuario

Posicionese sentado frente a la banda elástica. Ajuste la banda elástica en dirección de tiro sobre el suelo. Comience con su brazo bajo y al lado de su cuerpo. Finalice con su brazo sobre su cabeza. Asegure que el codo permanezca estirado.

Precauciones

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

Fortalecimiento de retractores de hombro en sedente.



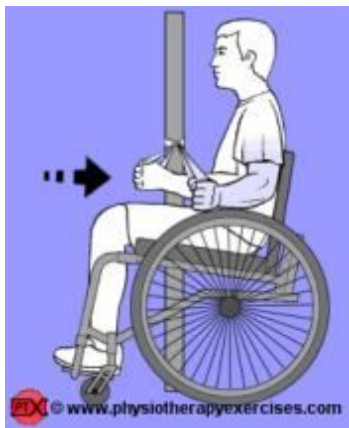
Objetivo del usuario

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






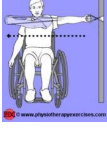



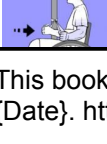
Para elongar o mantener el rango en su tobillo



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							