

4

www.svreumatologia.com

EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN
EN PATOLOGÍA OSTEOARTICULAR

MIEMBRO SUPERIOR

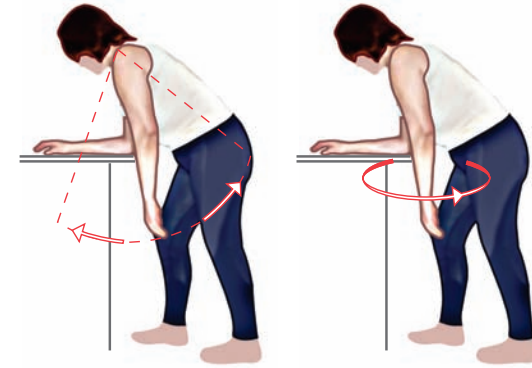
HOMBRO

1

De pie, junto a un banco o mesa donde apoyará el antebrazo sano, tronco inclinado hacia delante y piernas ligeramente flexionadas, una adelantada. Dejar que el peso del brazo relaje el hombro. Impulsar el brazo como un péndulo:

delante-atrás-delante

derecha-izquierda-derecha



flexibilidad articular /

Repetir veces



MIEMBRO
SUPERIOR

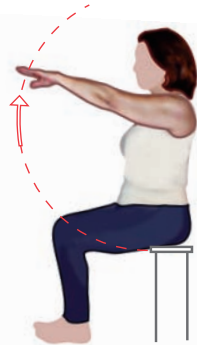


Posición de partida:

De pie o sentado con la espalda recta, hombros a la misma altura, brazos a lo largo del cuerpo.

flexibilidad articular /

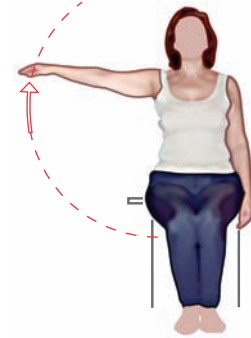
2



Con el codo recto, lleve el brazo hacia delante y arriba. Vuelva a la posición de partida.

flexibilidad articular / Repetir veces

3



Con el codo recto, lleve el brazo hacia fuera y arriba. Vuelva a la posición de partida.

flexibilidad articular / Repetir veces

4



Con el codo recto, lleve el brazo hacia atrás. Vuelva a la posición de partida.

flexibilidad articular / Repetir veces

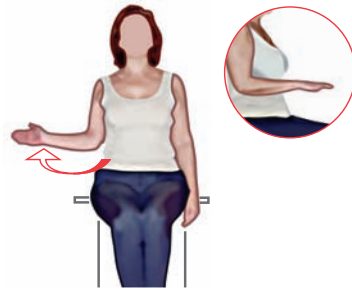
5



Con el codo doblado en ángulo recto(90°) y sin separar el brazo del cuerpo, lleve la mano hacia el costado contrario. Vuelva a la posición de partida.

flexibilidad articular / Repetir veces

6



Con el codo doblado en ángulo recto(90°) y sin separar el brazo del cuerpo, lleve la mano hacia fuera, lo máximo que pueda. Vuelva a la posición de partida.

flexibilidad articular / Repetir veces

7



Cruce el brazo intentando alcanzar el otro hombro.

flexibilidad articular / Repetir veces

8



Cruce el brazo intentando alcanzar la oreja contraria.

flexibilidad articular / Repetir veces



MIEMBRO SUPERIOR



9



Intente alcanzar la frente.

flexibilidad articular / Repetir veces

10



Intente llevar la mano a la nuca.

flexibilidad articular / Repetir veces

11



Intente llevar la mano a la cintura (ponga las manos en jarras).

flexibilidad articular / Repetir veces

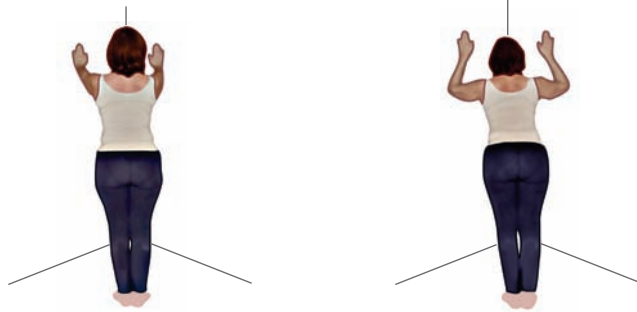
12



Intente llevar la mano al centro de la espalda (abrochar delantal).

flexibilidad articular / Repetir veces

13



En un rincón de la casa con los brazos extendidos y las manos apoyadas en las paredes, inclinar el cuerpo en bloque hacia delante con movimiento de tobillos sin despegar los pies, flexionando los brazos.

fortalecimiento / Repetir veces

14

Para los ejercicios de fortalecimiento realice los mismos ejercicios (desde el nº 2 hasta el nº 12) con una pesa en la mano o con una muñequera lastrada (empiece por 1/2 kilo).

Si tiene patología del manguito de rotadores, no pase de una elevación del brazo mayor de 45° en el ejercicio nº 3.

fortalecimiento / Repetir veces

Consejos

Los ejercicios pendulares también puede realizarlos acostado boca abajo, con el brazo enfermo colgando por fuera de la cama. Puede utilizar una pesa en la mano ó una muñequera lastrada para facilitar el estiramiento de las estructuras blandas del hombro.

Si no puede realizar los ejercicios de flexibilidad por dolor, ayúdese con el otro brazo cogiéndose las manos y traccionando. También puede utilizar un palo cogido con ambas manos ó incluso una banda de tela.

No realice tareas con los brazos elevados por encima de los hombros (alcanzar un objeto, tender la ropa...)

No realice movimientos demasiado rápidos. Controle el movimiento.

Evite movimientos forzados de rotación (alcanzar un objeto en un plano posterior, sujetar a un niño, arrastrar un objeto).

Use el carro de compra de cuatro ruedas y empújelo hacia delante.

Alterne las tareas y ayúdese del otro brazo.

Evite coger y llevar cargas pesadas.