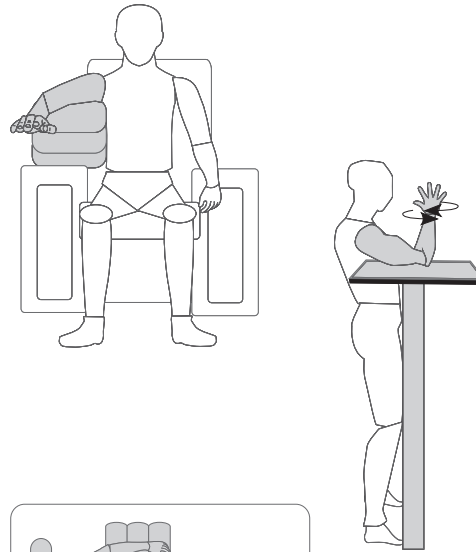


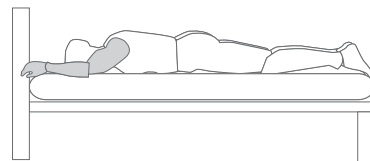
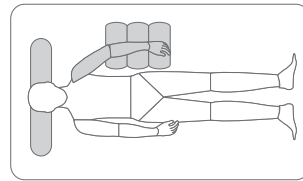
Posturas de descanso

- Colocar el brazo por encima del nivel del corazón, durante 2 ó 3 minutos, sosteniéndolo con el brazo sano o apoyándolo sobre 2 ó 3 almohadas.
- De pie, subir el brazo apoyando el codo flexionado en un ángulo recto de 90° sobre una superficie alta. Realizar movimientos de la muñeca y los dedos durante 2 minutos.



Para dormir:

- Boca arriba, colocar el brazo afectado extendido, sobre 1 ó 2 almohadas.
- Sobre el lado sano, colocar el brazo lesionado a la altura del pecho, sobre 1 ó 2 almohadas.
- Boca abajo, colocar el brazo por arriba de la cabeza.
- Tratar de no dormir sobre el lado lesionado.



Nota: Es recomendable que el contenido de este documento lo conozca el familiar para la asistencia de estos ejercicios.

Material educativo de apoyo para la atención de rehabilitación en domicilio y mejorar:

4 LA FUNCIONALIDAD DEL CODO

Esta guía tiene el propósito de reforzar y dar continuidad en su domicilio al programa de ejercicios y recomendaciones indicados para mejorar la funcionalidad de su codo, aumentar su fuerza y disminuir el dolor.

Número de Seguridad Social

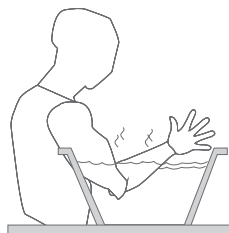
Nombre

Dx

Observaciones

Recomendaciones

Antes de realizar los ejercicios es conveniente que aplique calor durante 20 minutos, 3 veces al día, mínimo 3 veces a la semana, sumergiendo la extremidad en un recipiente (palangana) con agua caliente, cubriendo por arriba del codo o bien, aplicando compresas de gel, bolsa de agua caliente o cojín eléctrico, cubierto con una toalla de algodón, para regular el paso de calor.



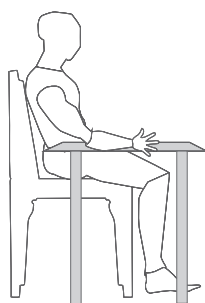
Una vez que haya terminado de aplicar el calor, realizar el siguiente programa de ejercicios; repetir 10 veces cada uno, 3 veces al día.

Nota: Los ejercicios se deben realizar en forma lenta, progresiva y a tolerancia. Si lo requiere, ayúdese con el lado sano.

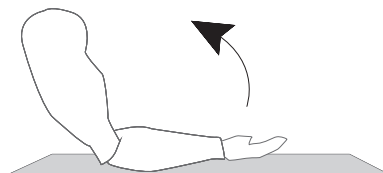
En caso de incrementar el dolor y la inflamación durante el ejercicio, suspender la actividad y consultar al médico.

Rutina de Ejercicios

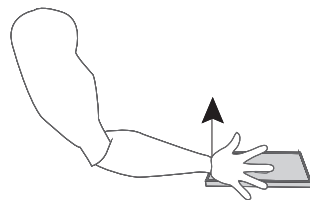
- Sentado(a), con el brazo descansando sobre una mesa o sobre 1 ó 2 almohadas, realizar los siguientes movimientos:



- Con la palma de la mano dirigida hacia el techo, doblar el codo, tratando de tocar el hombro con la yema de los dedos y regresar a la posición de inicio.

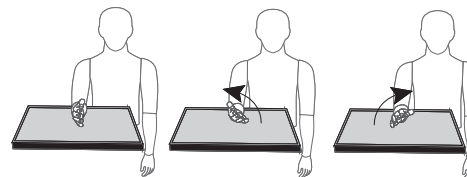


- Apoyar la palma de la mano sobre el dedo pequeño (meñique). Doblar el codo dirigiendo el pulgar hacia el hombro del mismo lado, estirar el codo y regresar a la posición inicial.

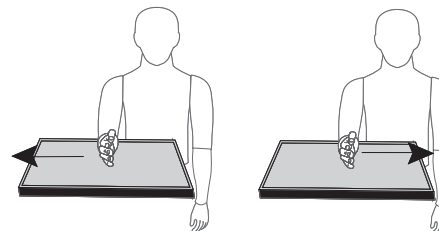


- Con la palma de la mano apoyada sobre la mesa, doblar el codo hacia el hombro del mismo lado y estirar.
- Apoyar la palma de la mano sobre el dedo pequeño (meñique), girar la muñeca hacia abajo y regresar a la posición inicial.

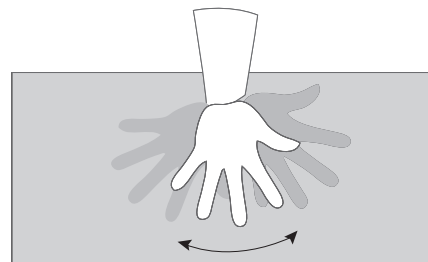
- Con la palma de la mano apoyada sobre el dedo pequeño (meñique), girar la muñeca hacia arriba y regresar a la posición inicial.



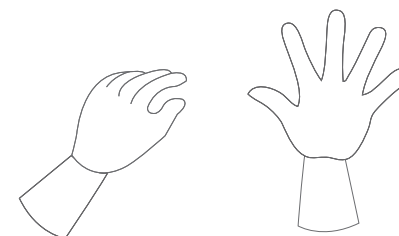
- En la misma posición (la palma de la mano apoyada sobre el dedo meñique), deslizar la muñeca hacia adentro y regresar a la posición de partida. Después, deslizar la muñeca hacia afuera y regresar a la posición de partida.



- Con la palma de la mano apoyada sobre la mesa, deslizarla hacia adentro y regresar a la posición inicial. Deslizarla hacia afuera y regresar a la posición inicial.



- Doblar y estirar los dedos.



Para disminuir la inflamación:

- Aplicar masaje circular durante 5 minutos, desde la muñeca hacia el codo u hombro, realizando movimientos circulares ascendentes sobre el dorso y la cara interna de la parte afectada.

Puede hacerlo con aceite de bebé, aceite de almendras dulces o crema hidratante.

