

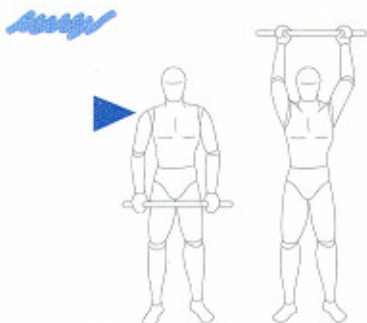
Miembro Superior Hombro - Codo

Material: Palo de madera (escoba) o un bastón.

1. POSICION:

De pie.

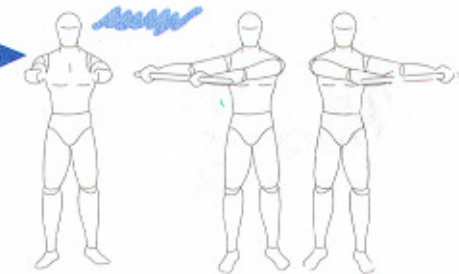
Brazos relajados al frente y abajo; tome el palo con las dos manos. Suba los brazos, con los codos estirados, por encima de la cabeza.
Repetir 15 veces.



2. POSICION:

De pie.

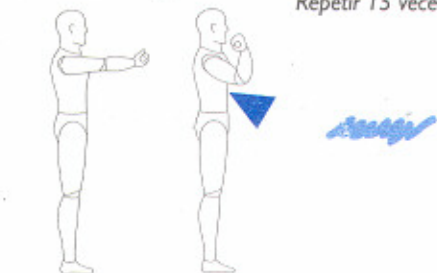
Brazos estirados al frente, codos estirados; tome el palo con las dos manos y sin mover la cintura lleve los brazos de un lado al otro.
Repetir 15 veces hacia cada lado.



3. POSICION:

De pie.

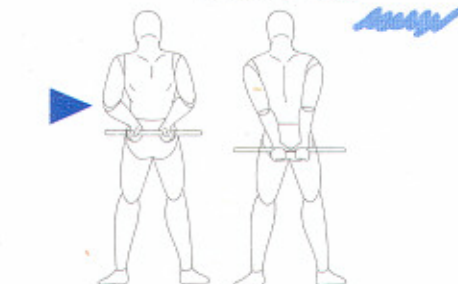
Brazos relajados al frente y abajo; tome el palo con las dos manos, con las palmas hacia arriba. Flexione y estire los codos.
Repetir 15 veces.



4. POSICION:

De pie.

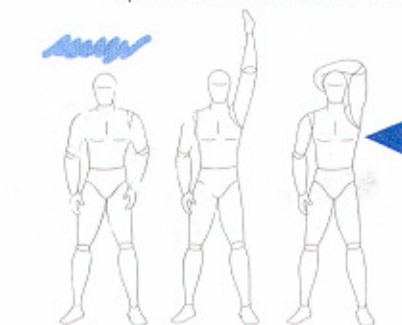
Tome el palo con las dos manos por detrás de su espalda. Despegue los brazos hacia atrás estirando los codos, sin inclinar el cuerpo hacia adelante.
Repetir 15 veces.



5. POSICION:

De pie, vista al frente.

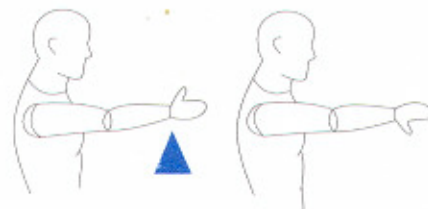
Levante un brazo por arriba de su cabeza, con el codo estirado. Flexione y estire el codo intentando tocar la oreja contraria sin bajar el brazo.
Repetir 15 veces con cada brazo.



6. POSICION:

De pie.

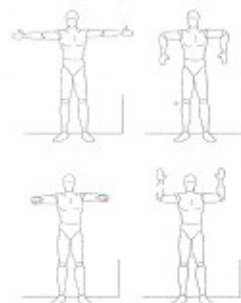
Brazos estirados al frente, codos y manos estiradas. Rote sobre sí mismos sus brazos, de tal forma que una vez vea el dorso de sus manos y otra la palma.
Repetir 15 veces.



7. POSICION:

De pie recargado en una pared.

Abra sus brazos a 90° aproximadamente y péguelos a la pared, flexione sus codos al frente a 90° aproximadamente (en forma de escuadra). Rote sus brazos, sin despegar de la pared, intentando tocar la misma, primero a la altura de su cabeza y después a la altura de su cintura.
Repetir 15 veces hacia cada lugar.



8. POSICION:

De pie.

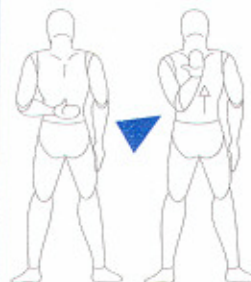
Levante un brazo por arriba de su cabeza con el codo flexionado, tocando con su mano la nuca. Ayúdese con la otra mano empujando el brazo que está doblado hacia abajo hasta sentir un estiramiento del hombro.
Repetir 15 veces con cada brazo.



9. POSICION:

De pie.

Lleve un brazo por detrás de su cintura, tocando la espalda con el dorso de la mano. Intente subirla pegada a la espalda hasta sentir estiramiento del hombro.
Repetir 15 veces con cada brazo.



Objetivo de cada ejercicio (Médico)

AREA 3

Miembro Superior Hombro-Codo

1. Movilización y fortalecimiento de músculo deltoides, músculos de brazo y antebrazo.
2. Movilización y fortalecimiento de músculos supraespinoso, infraespinoso, redondo menor y subescapular.
3. Movilización y fortalecimiento de músculos bíceps braquial, tríceps y supinador largo.
4. Estiramiento de músculos deltoides y pectoral mayor.
Fortalecimiento de músculo tríceps.
5. Fortalecimiento de músculo tríceps.
6. Movilización y fortalecimiento de músculos rotadores de hombro: redondo menor, infraespinoso y subescapular.
7. Movilización y estiramiento de músculos rotadores de hombro.
8. Estiramiento de músculos rotadores externos de hombro: redondo menor e infraespinoso.
9. Estiramiento de músculos rotadores internos de hombro: subescapular.

BIBLIOGRAFIA

1. Licht S., (1983), Artritis y fisioterapia, Prensa Médica Mexicana, México, D.F.
2. Trombly CA, (1990), Terapia ocupacional para enfermos incapacitados físicamente, Prensa Médica Mexicana, México, D.F.
3. Kisner C., (1990), Therapeutic Exercise: foundations and techniques, 2a. edición, F.A. Davis, USA.
4. Kottke, et al (1990), Krusen medicina física y rehabilitación, 3a. edición, Editorial Panamericana, Argentina.
5. Morán CH., (1990), Fisioterapia de la mano, Ed. Jims, Barcelona España.
6. Downie P., (1987), Cash kinesiología en ortopedia y reumatología, 2a. edición, Ed. Panamericana, Argentina.
7. Delisa J., (1988), Rehabilitation medicine, J.B. Lippincot, USA.

**FISIOTERAPEUTA: MA. CRISTINA PEREZNEGRON
ALANIS**