

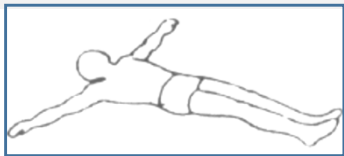
EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN DEL CODO (i)

Estos ejercicios tiene como **objetivo** movilizar el codo: extensión, pronación y supinación; fortalecer los músculos flexores y extensores del brazo.

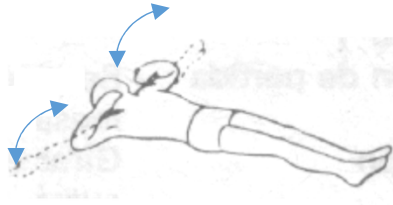
Recomendación: En los ejercicios de espalda y en los que se ejecutan en posición sentada, el brazo debe reposar sobre una superficie dura. Hay que cuidar que los movimientos no se vena dificultados por la ropa.

TUMBADO BOCA ARRIBA

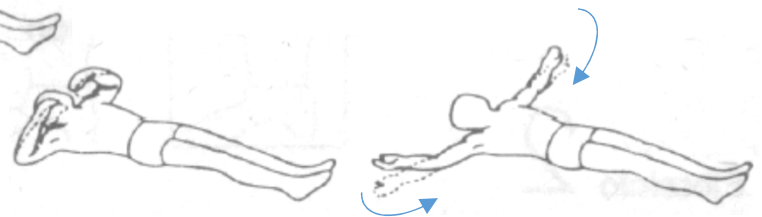
Empieza el ejercicio 1 y 2 desde la posición de partida: De espaldas, con los brazos extendidos hacia los lados a la altura de los hombros.



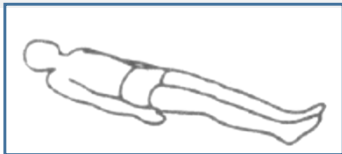
EJERCICIO 1:
Flexión-extensión de los antebrazos sobre los brazos.



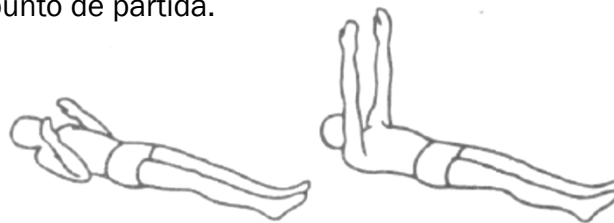
EJERCICIO 2:
Doblar los antebrazos sobre los brazos. Forzar el movimiento de flexión dos veces. Extender los brazos. Forzar el movimiento de extensión dos veces.



Empieza el ejercicio 1 y 2 desde la posición de partida: De espaldas, con los brazos extendidos hacia los lados a la altura de los hombros.



EJERCICIO 3:
Doblar los antebrazos sobre los brazos. Extender los brazos en vertical. Volver al punto de partida.

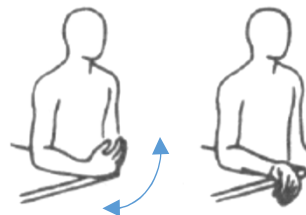


SENTADO EN UNA SILLA

Empieza el ejercicio 1 desde la posición de partida: Sentado en una silla, antebrazo apoyado sobre una mesa, de modo que la mano cuelgue sobre el borde.



EJERCICIO 1:
Girar el antebrazo, con la palma hacia arriba y hacer una rotación hasta poner la palma hacia abajo. Evitar mover el brazo y el tronco.



EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN DEL CODO (ii)

Empieza el ejercicio 2 Y 3 desde la posición de partida: Sentado en una silla, manos juntas delante del pecho.



EJERCICIO 2:

Girar los antebrazos para que los dorsos de las manos miren hacia el pecho. Extender los brazos hacia delante. Volver al punto de partida ejecutando los mismos movimientos en sentido inverso.



EJERCICIO 3:

Extender los brazos hacia delante.



Empieza el ejercicio 4 desde la posición de partida: Sentado en una silla, brazos a lo largo del cuerpo sosteniendo en cada mano un peso no superior a 2 kg.



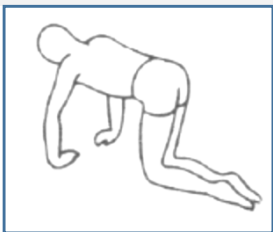
EJERCICIO 2:

Flexión-extensión de los antebrazos sobre los brazos.



A GATAS

Empieza el ejercicio 1 desde la posición de partida: A gatas, manos giradas hacia dentro.



EJERCICIO 1:

Hacer una flexión llevando el pecho hacia el suelo y posteriormente hacer extensión de los brazos.

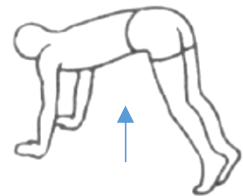


Empieza el ejercicio 2 desde la posición de partida: A gatas.



EJERCICIO 2:

Extensión simultánea de ambas piernas.



EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN DE LA ARTICULACIÓN DEL HOMBRO (iii)

BOCA ABAJO

Empieza el ejercicio 1 desde la posición de partida:
Boca abajo, manos apoyadas bajo los hombros.



EJERCICIO 1:

Extensión de los brazos con el cuerpo estirado.

