

-  [EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN DE LOS DEDOS Y MANO](#)
-  [EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN DE LAS MUÑECAS](#)
-  [EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN DE LOS CODOS](#)
-  [EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN DE LOS HOMBROS](#)

MOVIMIENTOS DE DEDOS Y MANO

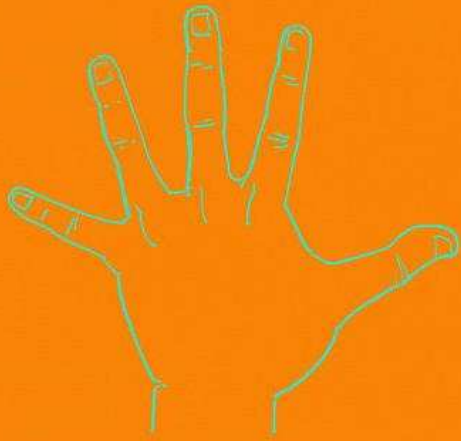


Cerrar lentamente la mano, todo lo que sea posible «hasta lograr hacer puño». Para ayudar a lograrlo, es aconsejable sujetar y apretar con la palma de la mano una pelotita blanda de las de goma o de caucho, o aún mejor una esponja de las de espuma para oponer cierta resistencia al ejercicio y así fortalecer la musculatura de la mano. En caso de que la realización de este ejercicio resulte difícil o imposible, puede ayudarse con la mano sana. En ocasiones y para lograr aumentar la relajación y flexibilidad de los dedos, es aconsejable realizar estos ejercicios en un recipiente con agua caliente.

Este ejercicio se repetirá varias veces durante el día, cuantas más mejor, y progresivamente (15 a 20 veces por sesión) procurando evitar que resulte doloroso, si bien en ocasiones pueden aparecer discretas molestias que no son motivo para su supresión. En ocasiones es aconsejable tomar antes o después de los ejercicios, algún antiálgico-decontracturante que su médico le aconsejará y prescribirá.



Abrir la mano y extender los dedos al máximo, ayudándose si fuera preciso con la otra mano o aplicando y apretando la palma de la mano contra el plano de la mesa.



Con la mano abierta separar los dedos en forma de abanico, lo máximo posible.



Con el pulpejo de cada uno (yema de los dedos) inatentar contactar por separado con el pulpejo del dedo pulgar.

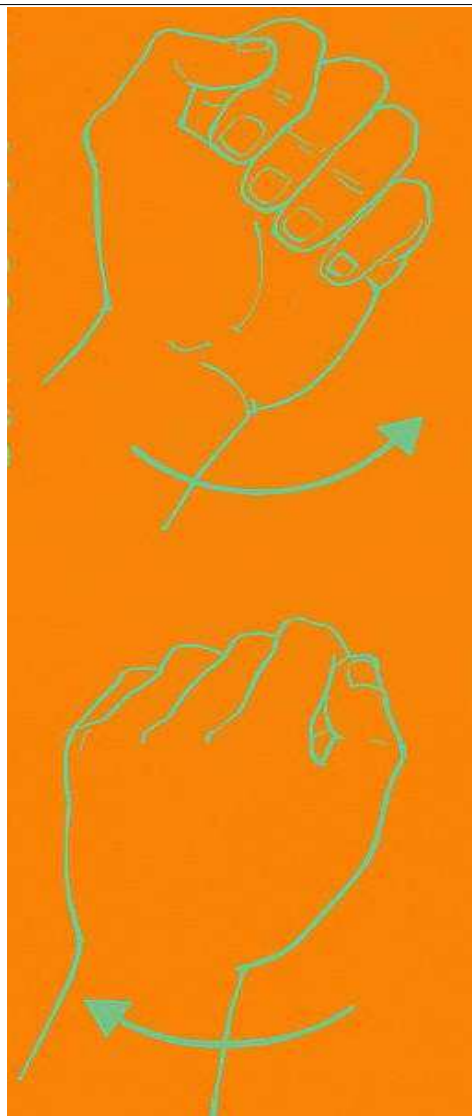
MOVIMIENTOS DE LAS MUÑECAS



Con la mano cerrada (haciendo puño) abierta o semicerrada realizar movimientos con la muñeca hacia arriba y hacia abajo alternativamente (15 a 20 veces = varias veces durante el día).

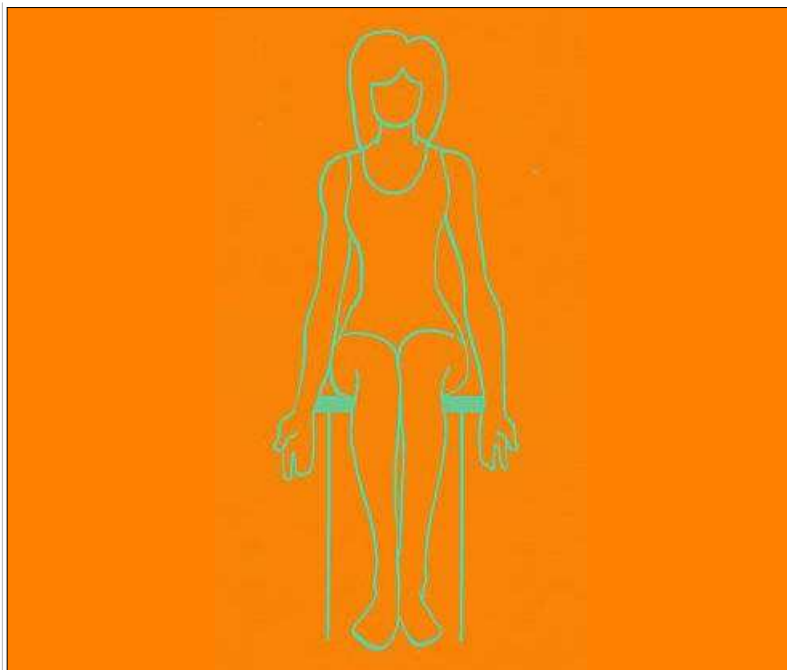


Con la mano abierta y dedos extendidos, realizar movimientos con la muñeca que obliguen a dirigir/a mano hacia fuera y hacia dentro, del cuerpo alternativamente lo máximo que sea posible (15-20 veces = varias veces durante el día).

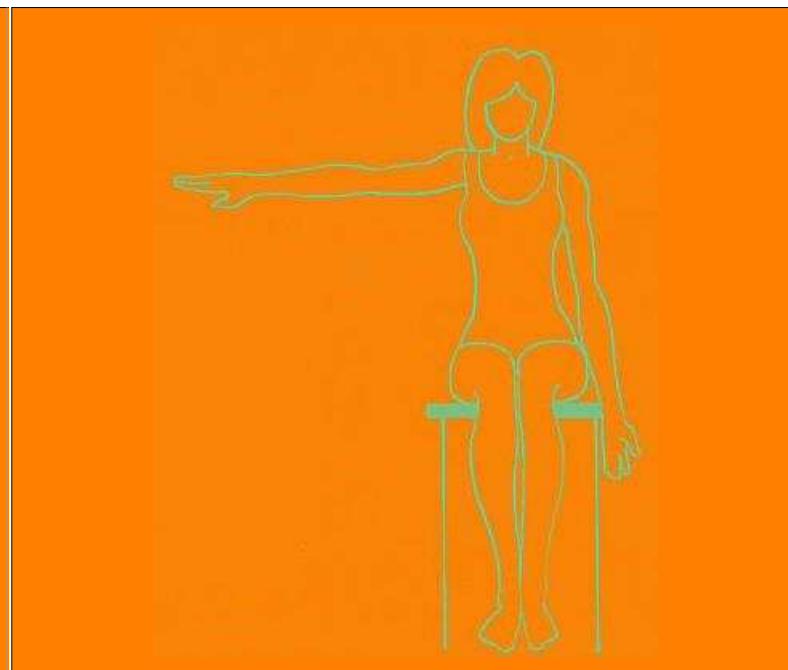


Con la mano semi-cerrada hacer movimientos de rotación alrededor de la muñeca como si se tratara de abrir o cerrar con la llave una cerradura de una puerta de las antiguas. (No de las de llavín, ejercicio éste válido para los dedos. Este ejercicio resulta práctico para los movimientos de rotación de la muñeca.)

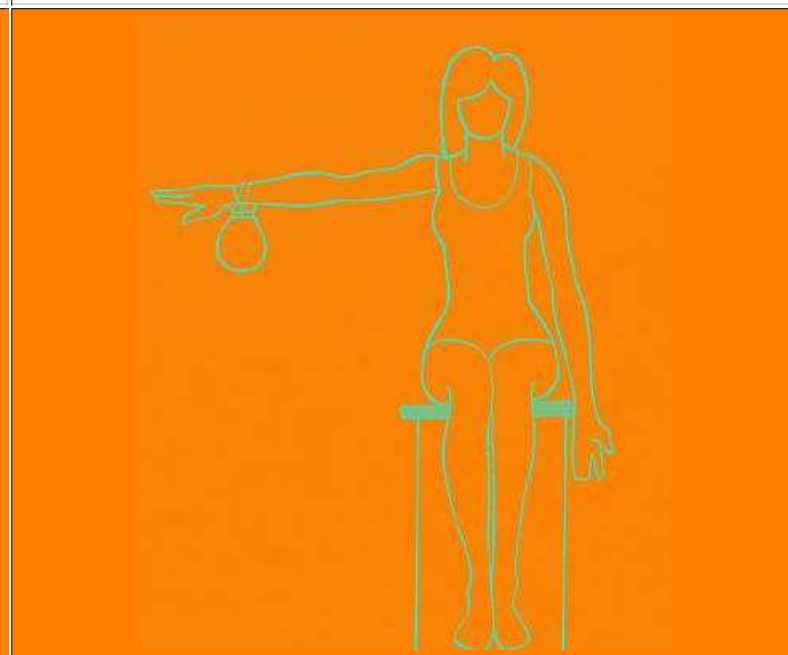
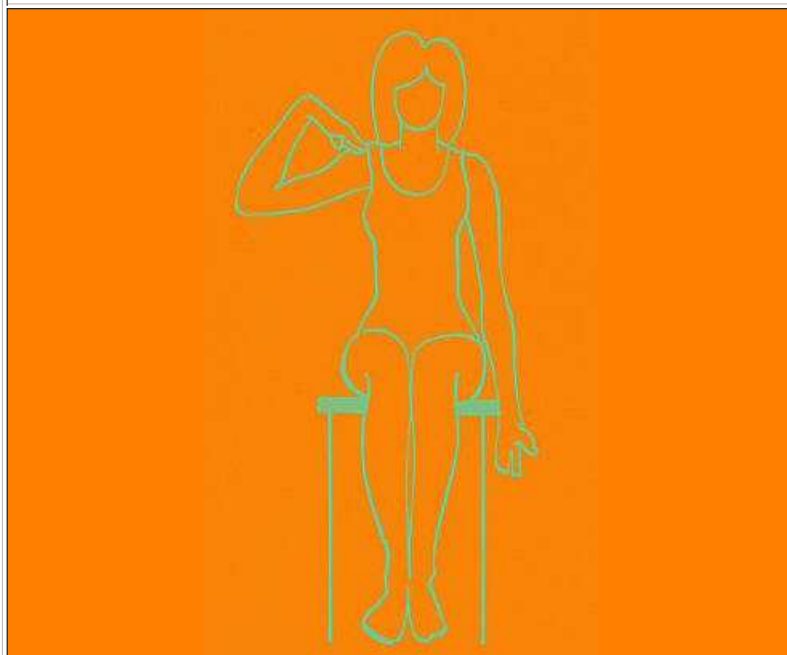
REHABILITACIÓN DE LOS CODOS



1. En posición de pie o sentado en una silla, o taburete, extender el codo de forma que el miembro superior quede colgando, a lo largo del cuerpo.



2. Elevar lentamente el miembro superior hasta la posición horizontal con el codo en extensión y, seguidamente flexionar lentamente el codo y al mismo tiempo elevar el miembro superior hasta tocar el hombro con la punta de los dedos.



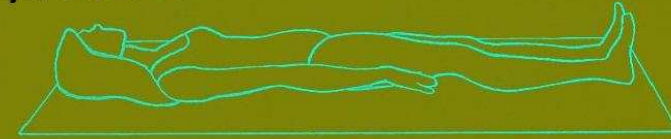
3. Del movimiento anterior volver a extender el codo hasta la posición horizontal (codo recto) para finalmente volver el brazo a la posición n.º 1.

Cuando los ejercicios de rehabilitación del codo se realicen con facilidad o en ocasiones para conseguir una completa extensión del mismo, puede ayudarse con un saquito de arena que se atará a la muñeca o mediante unas pesas o una plancha de las usadas para planchar que se sujetarán a la mano.

EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN DEL HOMBRO

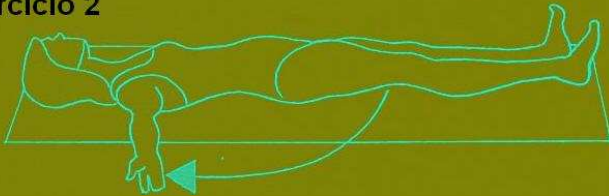
Pueden realizarse acostados en el suelo sobre una alfombra o en posición de pie según la edad y características del paciente.

Ejercicio 1



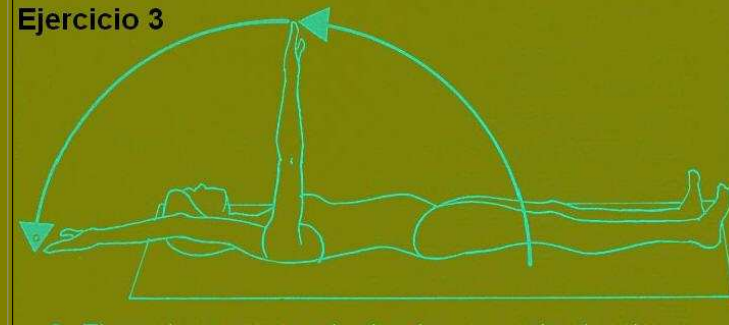
1. Acostado sobre la espalda y con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo.

Ejercicio 2



2. Separar del cuerpo lentamente el miembro superior, totalmente extendido, lo máximo que le sea posible, y volver a la posición Inicial.

Ejercicio 3

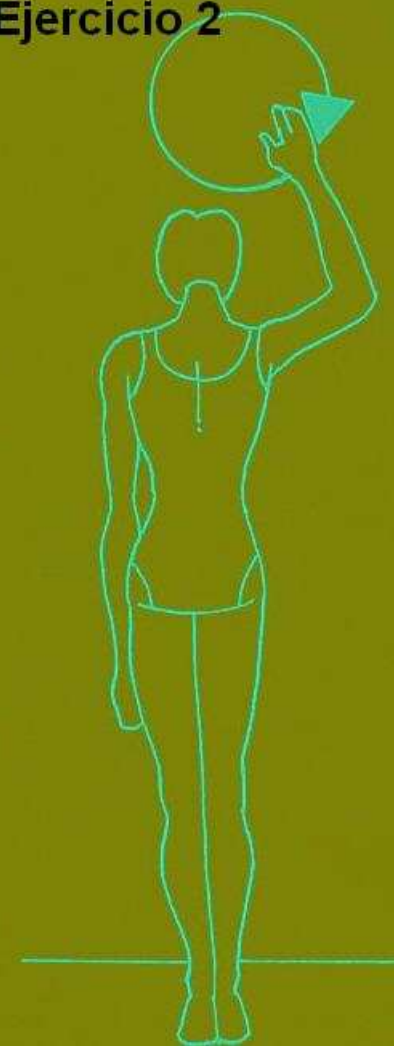


3. Elevar lentamente el miembro superior (totalmente extendido) verticalmente (en sentido anterior) lo máximo que le sea posible hasta llegar hacia atrás todo lo que pueda tocar el suelo con la mano, Intentando volver a la posición inicial.

Ejercicio 1



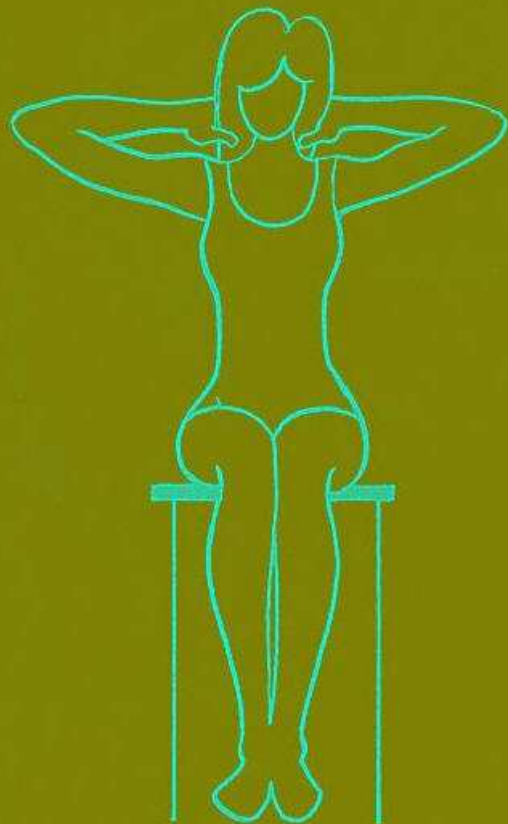
Ejercicio 2



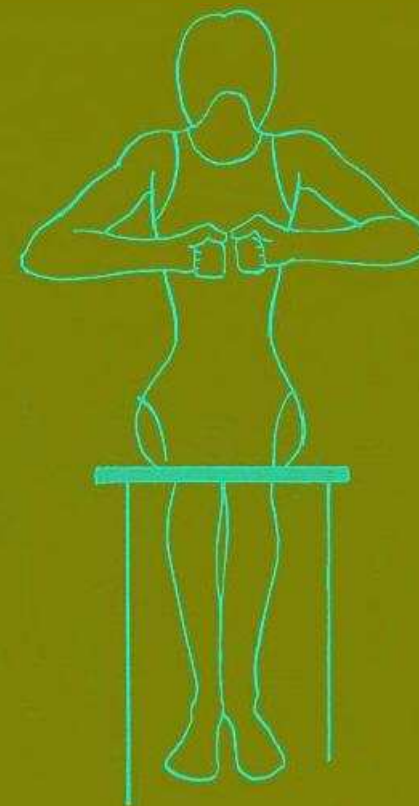
En posición de pie

1. Colocarse frente a la pared, poner las manos planas sobre la misma con los miembros superiores totalmente extendidos, realizar el ejercicio de (elevar) reptar con los dedos de las manos verticalmente, hasta llegar con las manos ¡o más arriba posible, como si de alcanzar un objeto se tratara. Comparar la altura a que se ha llegado con la punta de los dedos, con una y otra mano (que debe ser la misma en personas con hombros dotados de movilidad) y hacer una señal para control en días sucesivos, de la altura a la que se ha llegado. Descender lentamente hasta la posición inicial.

2. Conseguido el máximo grado de elevación del hombro afecto, en esta posición, realizar ejercicios de rotación del hombro (circulares) como si pretendiéramos limpiar la pared, o unos cristales, estos ejercicios son algo molestos e incluso dolorosos en ocasiones, pero muy útiles.



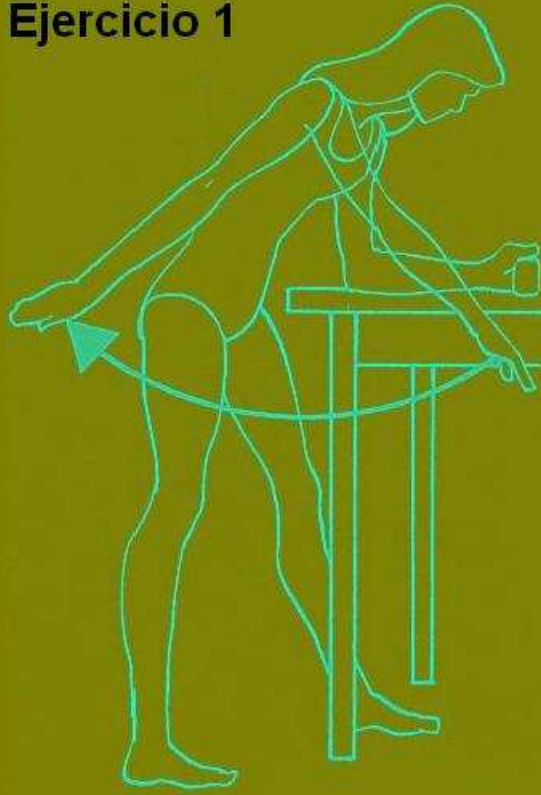
En posición de pie o sentado en un taburete.
Procurar poner la mano sobre la nuca o sobre la oreja del lado opuesto.



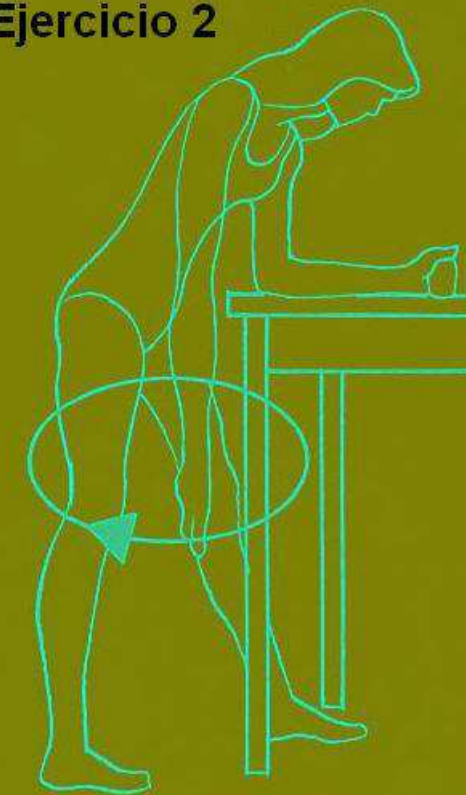
Procurar que las mujeres realicen el movimiento de abrocharse por detrás el sujetador (ejercicio que también pueden imitar los varones).

En ocasiones, en que este último ejercicio no sea posible, es aconsejable que el enfermo se ayude cogiendo por detrás del cuerpo, una mano con la otra y procurar elevar el miembro enfermo hasta llegar a contactar con la paletilla del hombro del lado afecto.

Ejercicio 1



Ejercicio 2



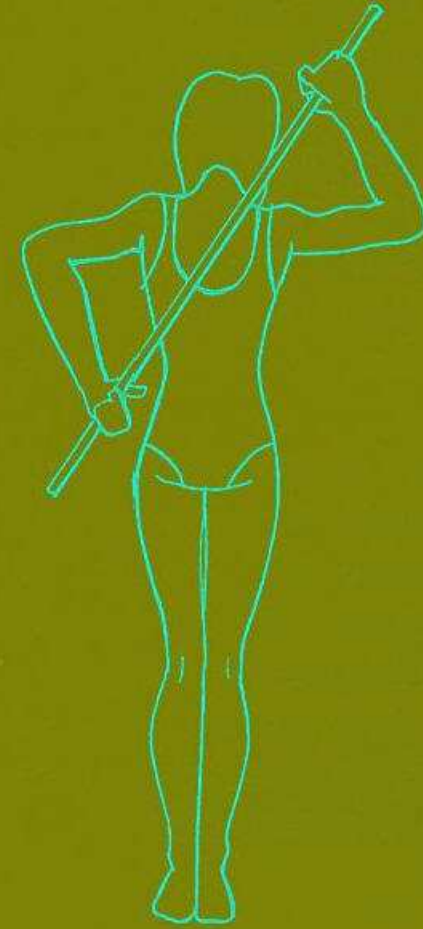
En posición de pie:

1. Hombro derecho: Colocarse de pie junto a una mesa y apoyarse sobre el antebrazo del lado izquierdo (que es del lado sano); con el codo flexionado colocar la extremidad inferior izquierda algo adelantada (el pie izquierdo) mientras que la derecha hacia atrás, como si se fuera a iniciar una marcha. En esta posición imprimir al miembro superior derecho, que permanecerá colgando, relajado, a lo largo del cuerpo, movimientos pendulares (hacia delante y hacia atrás), un total de 15 a 20 veces (que se compara a los que hace un elefante con su trompa). Seguidamente y persistiendo en esta posición, imprimir al miembro superior movimientos de rotación.

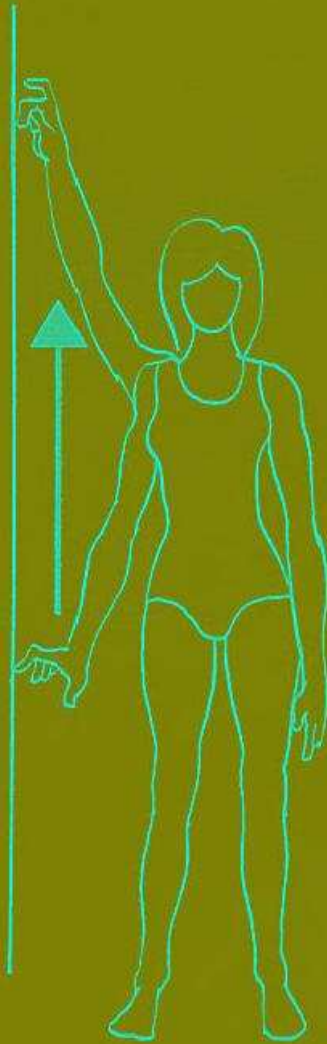
2. A continuación y en la misma posición, se imprimirá un movimiento de rotación sobre el miembro superior derecho, un total de 15 a 20 veces.



Hombro izquierdo: Se procederá en Igual forma, pero apoyando el antebrazo derecho (que corresponde al lado sano) con el codo flexionado sobre la mesa y las extremidades inferiores en posición como si fuéramos a iniciar una marcha, pero el pie derecho adelantado y el izquierdo dirigido hacia atrás.



Finalmente otro ejercicio recomendable para la rehabilitación de la movilidad de los hombros, consiste en:
Coger un bastón y sujetándolo por detrás de la espalda, por sus extremos con las dos manos, realizar ejercicios de deslizamiento oblicuamente alcanzando el máximo de amplitud posible en cada movimiento.



Otro ejercicio para rehabilitar la movilidad del hombro: En los casos en los que la elevación del mismo sea difícil o imposible de realizar en pacientes que han padecido una fractura de clavícula ó del tercio superior del húmero, una luxación ó están afectados de una periartrosis es-cápulo humeral u hombro congelado.

Realizarlo en posición de pie y tal y como sugiere la figura. Con la extremidad totalmente extendida, reptando con los dedos por la pared hasta alcanzar la máxima altura, conseguido lo cual descenderá lentamente el brazo a la posición normal (de 15 a 20 veces). Este ejercicio puede realizarse también ayudándose con la otra extremidad.