



Dr. Samuel Sebastián C.
RECUPERANDO EL MOVIMIENTO

MANUAL DE REHABILITACIÓN

EJERCICIOS DE CODO

ESTIRAMIENTO MUSCULAR

Realizar 3 veces al día

Sentado/de pie/acostado. Doblar el codo de un brazo llevando la mano hacia el hombro del mismo lado. Apoyarse con la otra mano para empujar la mano lo más cerca del hombro. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada brazo.



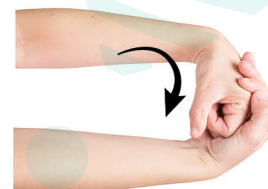
De pie. Llevar un brazo por atrás de la cabeza y tomar el codo con la mano del otro brazo. Jalar el codo en dirección al hombro contrario lo más posible. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada lado.



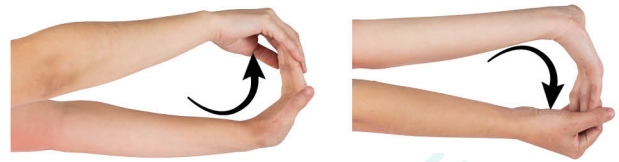
Sentado. Llevar el codo a máxima extensión ayudándose con la otra mano para estirar lo más posible. Se puede utilizar una superficie por arriba del codo para tener el brazo relajado totalmente. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada lado.



Con el brazo a 90°, el codo estirado completamente y la palma de la mano viendo al piso. Flexionar la muñeca lo más posible ayudándose con la otra mano. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada mano.



Con el brazo a 90°, el codo estirado completamente y la palma de la mano viendo hacia arriba. Estirar la palma y los dedos de la mano ayudándose con la otra mano. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada mano.



Frente a una pared. Poner los brazos a 90° con los codos estirados y las manos apoyadas en la pared con los dedos en dirección hacia dentro. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones.



Frente a una pared. Poner los brazos a 90° con los codos estirados y las manos apoyadas en la pared con los dedos en posición neutra, viendo hacia arriba. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones.



Frente a una pared. Poner los brazos a 90° con los codos estirados y las manos apoyadas en la pared con los dedos en dirección hacia fuera. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones.



Con el brazo en posición neutra. Hacer un giro de la muñeca y el antebrazo hacia dentro "torciéndola" y ayudarse con la otra mano para estirar más. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada mano.



FORTALECIMIENTO MUSCULAR

De pie o sentado. Con un objeto en la mano para agregar peso. Flexionar el codo en dirección al hombro y regresar lentamente. Realizar _____ series de _____ repeticiones a cada brazo.



Acostado en la cama. Flexionar el brazo con el codo viendo al techo y la mano al hombro. Extender y flexionar el codo llevando la mano al techo y al hombro. Se puede poner un objeto de peso ligero. Realizar _____ series de _____ repeticiones de cada brazo.



De pie o sentado en una silla, tomar una liga con la mano y el codo flexionado. Realizar una extensión del codo llevando el brazo que quede en línea con el cuerpo y regresar. Realizar _____ series de _____ repeticiones de cada brazo.



Acostado en la cama. Colocar una toalla por debajo del codo flexionado. Empujar con fuerza la toalla en dirección a la cama. Realizar _____ series de _____ repeticiones a cada lado.



Con el codo flexionado a 90°, y la mano en posición vertical. Girar el brazo hacia la derecha y luego a la izquierda. Se puede utilizar un objeto con peso ligero. Realizar _____ series de _____ repeticiones a cada lado.



Sentado con la mano apoyada en una mesa y tomando un martillo/palo de escoba corto. Realizar una rotación externa (supinación) del antebrazo tratando llevar el martillo o palo a la mesa. Realizar _____ series de _____ repeticiones.



Tomando un vaso con una mano. Llevar el vaso girando el codo hacia dentro y hacia fuera alternadamente. Realizar _____ series de _____ repeticiones a cada lado.

