

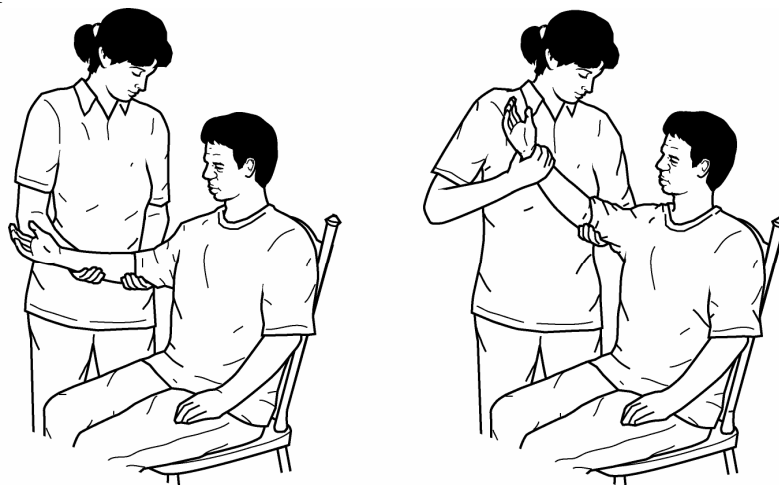
# Assisted Arm Range of Motion Exercises

Someone will need to help you with these exercises. Do each exercise slowly \_\_\_\_\_ times, \_\_\_\_\_ times a day. Do each exercise with both arms, while lying on your back or while sitting. Do only the exercises checked.

## Exercises

### Shoulder

- Hold the arm at the elbow and wrist in front of the body. Have the thumb pointing up and the palm facing forward. Lift the arm straight up toward the ear. Repeat with the other arm.



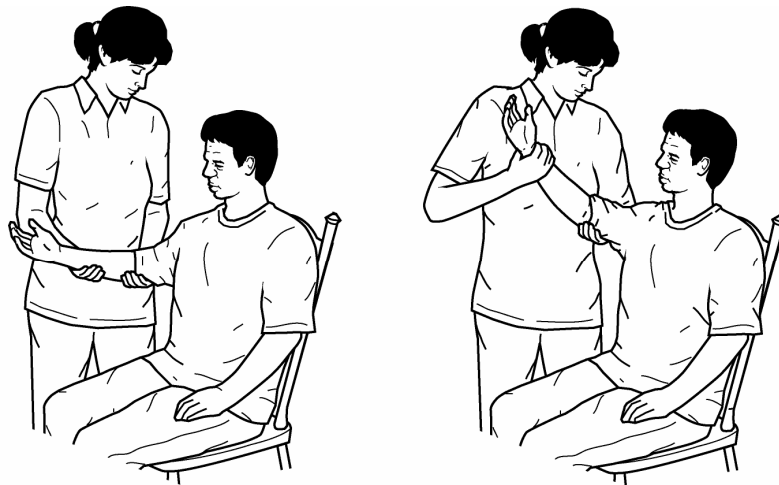
# Ejercicios asistidos para ampliar el rango de movimiento de los brazos

Alguien tendrá que ayudarle con estos ejercicios. Haga lentamente cada ejercicio \_\_\_\_\_ veces, \_\_\_\_\_ veces al día. Cada ejercicio debe hacerse con ambos brazos, recostado sobre la espalda o sentado. Realice únicamente los ejercicios marcados.

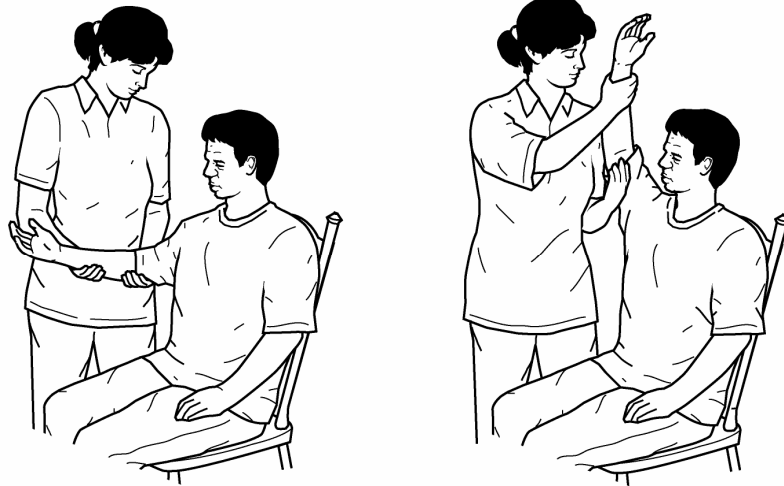
## Ejercicios

### Hombro

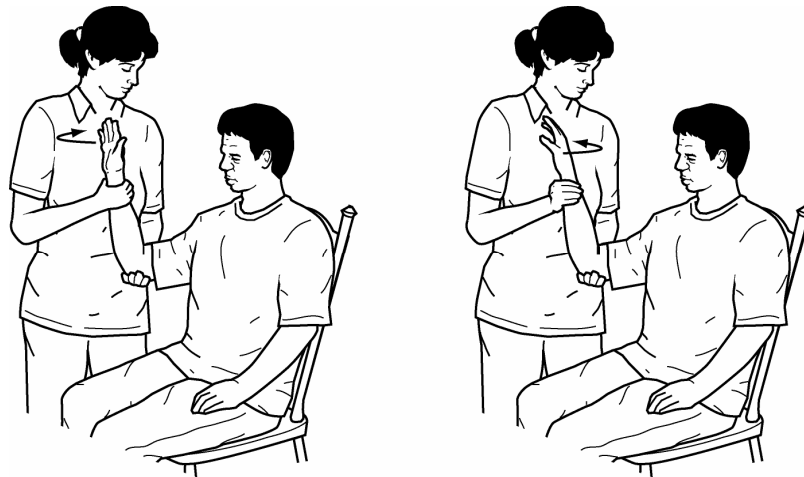
- Sostenga el brazo a la altura del codo y la muñeca delante del cuerpo. Haga que el pulgar apunte hacia arriba y la palma de la mano hacia adelante. Levante el brazo estirado hacia la oreja. Repita estos pasos con el otro brazo.



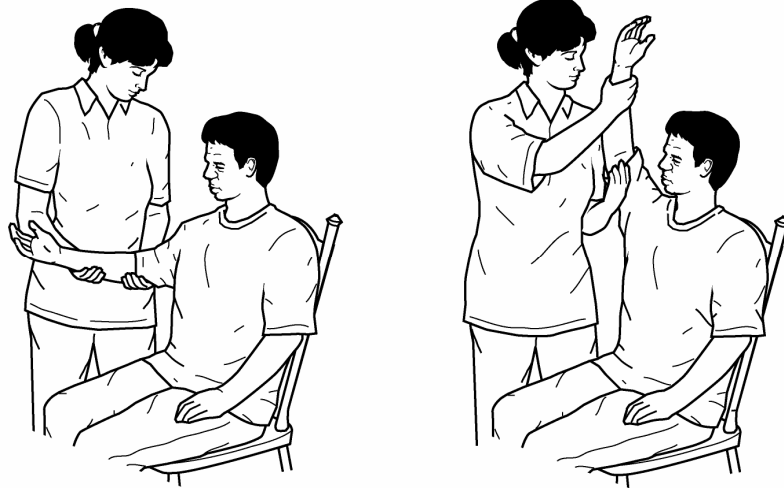
- Hold the arm at the elbow and wrist out to the side. Have the thumb pointing up and the palm facing forward. Lift the arm straight up toward the ear. Repeat with the other arm.



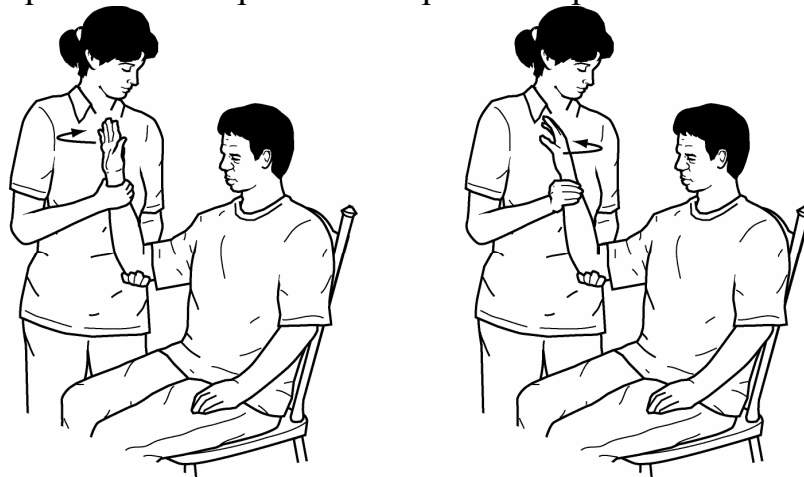
- With the elbow bent at a 90-degree angle, hold the arm at the elbow and the wrist. Turn the lower arm until the palm of the hand faces the patient. Then turn the lower arm until the back of the hand faces the patient. Repeat with the other arm.



- Sostenga el brazo a la altura del codo y la muñeca a un lado del cuerpo. Haga que el pulgar apunte hacia arriba y la palma de la mano hacia adelante. Levante el brazo estirado hacia la oreja. Repita estos pasos con el otro brazo.

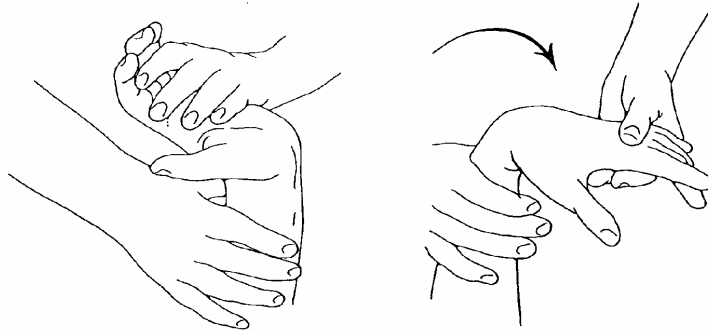


- Con el codo flexionado a un ángulo de 90 grados, sostenga el brazo a la altura del codo y la muñeca. Gire el brazo inferior hasta que la palma de la mano quede hacia el paciente. Gire el brazo inferior hasta que el dorso de la mano quede hacia el paciente. Repita estos pasos con el otro brazo.

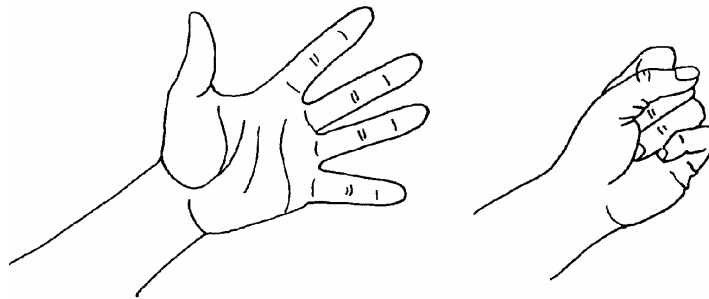


## Wrist and Fingers

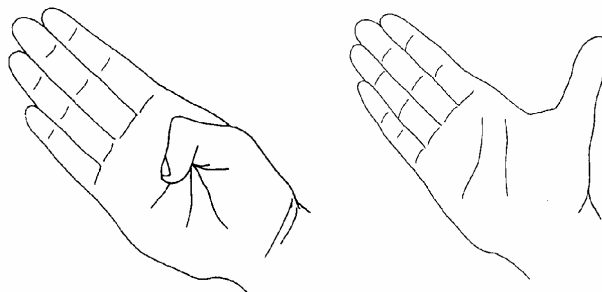
- With fingers straight, bend the wrist backwards. Then bend the fingers and wrist forward. Repeat with the other hand.



- Make a tight fist and then straighten the fingers. Spread the fingers apart and together again. Repeat with the other hand.

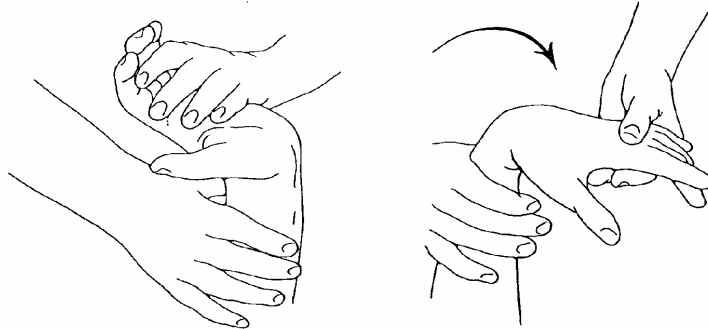


- Take the thumb across in front of the palm. Bend both thumb joints. Bring the thumb back until it is at a 90-degree angle beside the index finger. Repeat with the other hand.

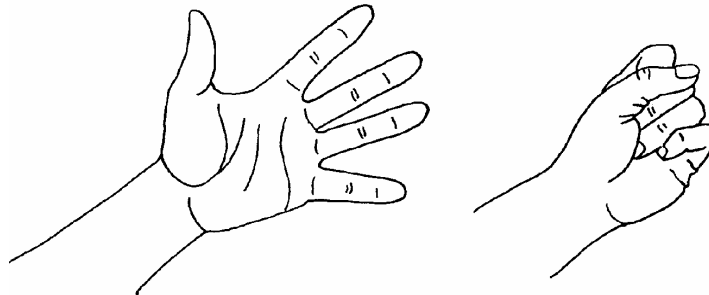


## Muñeca y dedos

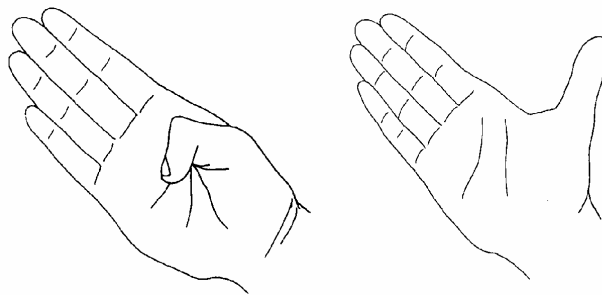
- Con los dedos estirados, doble la muñeca hacia atrás. Después doble los dedos y la muñeca hacia adelante. Repita estos pasos con la otra mano.



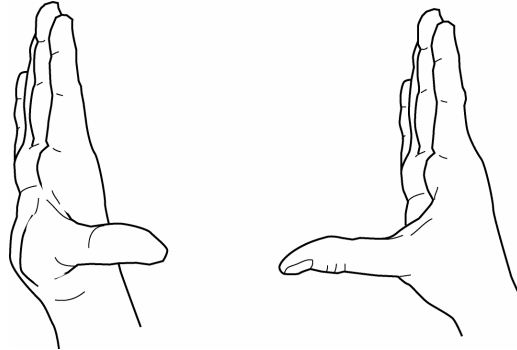
- Forme un puño apretado y después estire los dedos. Extienda y separe los dedos y vuélvalos a juntar. Repita estos pasos con la otra mano.



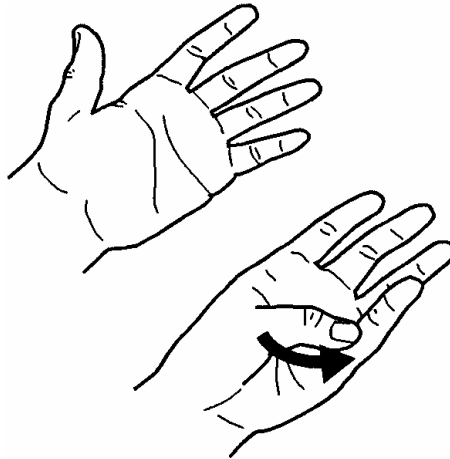
- Lleve el pulgar hacia la palma de la mano. Doble las dos articulaciones del pulgar. Lleve el dedo hacia atrás hasta que forme un ángulo de 90 grados con el dedo índice. Repita estos pasos con la otra mano.



- Take the thumb straight out in front of the index finger until it is at a 90-degree angle with the fingers.

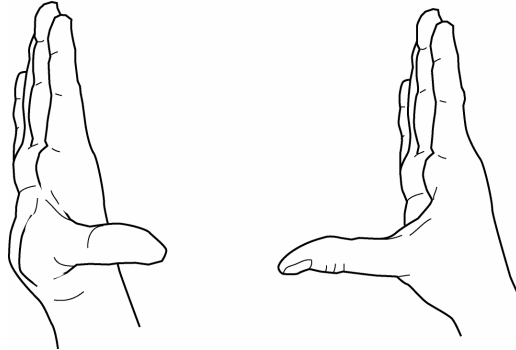


- Take the thumb across in front of the palm of the hand until it touches the base of the little finger.

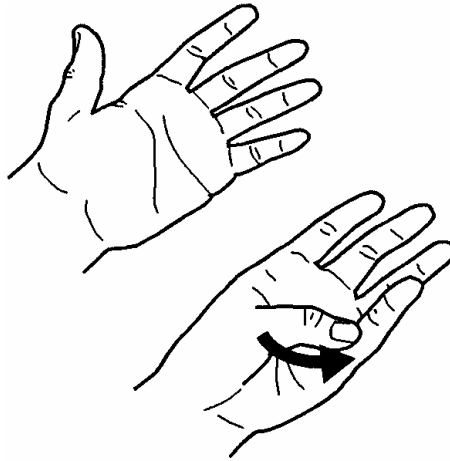


8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

- Lleve el pulgar estirado hacia adelante del dedo índice hasta formar un ángulo de 90 grados con los demás dedos.



- Tome el pulgar y llévelo por delante de la palma hasta que toque la base del dedo meñique.



8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).