

Ejercicios asistidos para ampliar el rango de movimiento de los brazos

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.

Alguien tendrá que ayudarlo 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 solo los ejercicios marcados.

Shoulder 1

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.



Hombro 1

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.



Shoulder 2

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



Hombro 2

Sostenga el brazo a la altura del codo y la muñeca y extiéndalo hacia el costado. 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.



☐ Shoulder 3

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.



☐ Hombro 3

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

☐ Wrist and Fingers 1

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

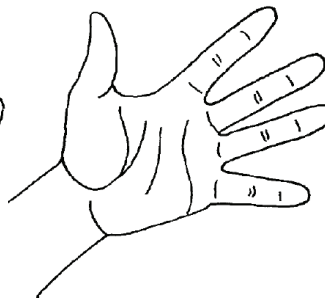
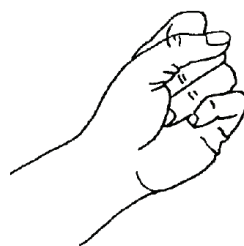


☐ Muñeca y dedos 1

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

☐ Wrist and Fingers 2

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

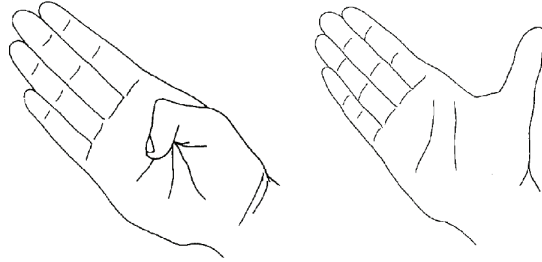


☐ Muñeca y dedos 2

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

☐ Wrist and Fingers 3

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.

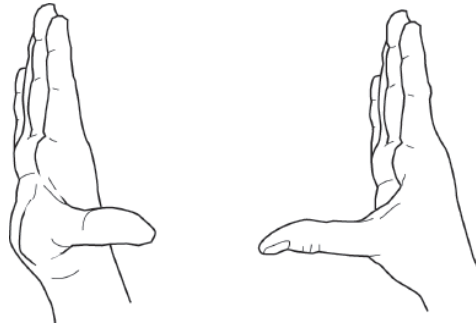


☐ Muñeca y dedos 3

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.

☐ Wrist and Fingers 4

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

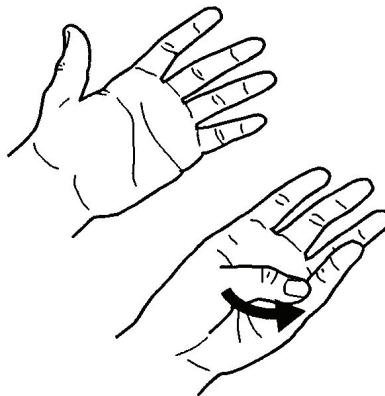


☐ Muñeca y dedos 4

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

☐ Wrist and Fingers 5

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



☐ Muñeca y dedos 5

Lleve el pulgar delante de la palma hasta que toque la base del dedo meñique.