Ejercicios para extremidad superior

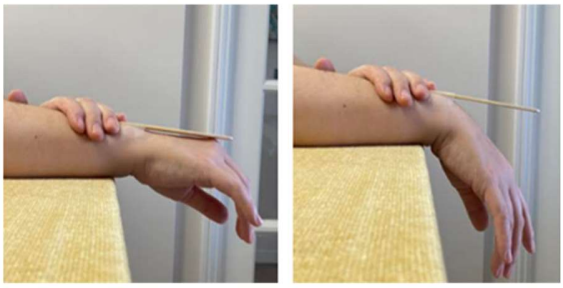
con movimiento parcial (hemiparesia)

Clínica Los Coihues
A la vanguardia en NeuroRehabilitación

Extensión de muñeca

En una mesa, debe apoyar su antebrazo en una superficie, la muñeca debe quedar colgando y poner una meta pegada al dorso de esta.

- Debe extender la muñeca hasta tocar la referencia visual.
- Realiza el movimiento lentamente y repítelo en 3 sesiones de 30.



Flexión de hombro, extensión de codo

Sentado frente a una mesa, apoye su brazo como en posición de descanso y coloque un objeto en frente.

- Practique tocando el borde de la mesa y luego deslizar su mano hacia delante hasta tocar el objeto.
- Un tercero puede asegurarse que usted no eleve el hombro, ni mueva el tronco hacia adelante.
- Puede poner una toalla para favorecer el deslizamiento del brazo sobre la mesa
- Repita este movimiento lentamente, 30 veces.

Imagen referencial de:
www.physiotherapyexercises.com

Versión 1, Abril 2020

Ejercicios para extremidad superior

con movimiento parcial (hemiparesia)

Clínica Los Coihues
A la vanguardia en NeuroRehabilitación

Extensión de codo

Apoye su antebrazo sobre una mesa y coloque un trozo de papel o un paño debajo para facilitar el desplazamiento.
Tal cual como se ve en la imagen, marque una meta de ida y de regreso, puede ser con algún objeto o alguna marca.

- Una vez posicionado y asegurándose de no mover el hombro, debe ir a tocar la meta y volver.
- Repita el movimiento 30 veces con calma.

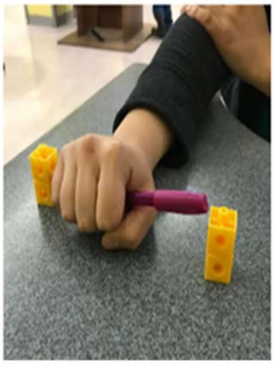
Movimiento de pronosupinación

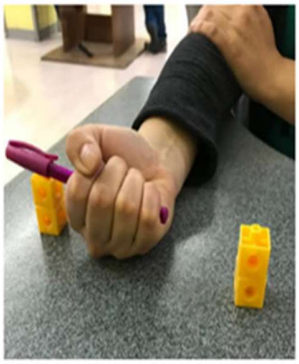
Con el brazo extendido sobre la mesa, debe tomar un objeto cilíndrico (vaso de plástico duro o un lápiz por ejemplo) y sobre la mesa poner una meta a ambos lados.

Se debe ir tocar la meta.

Si es necesario que un tercero te ayude a completar el movimiento.

- Repita el movimiento 30 veces con calma.





Versión 1, Abril 2020

Ejercicios para extremidad superior

con movimiento parcial (hemiparesia)

Clínica Los Coihues
A la vanguardia en NeuroRehabilitación

Movimiento de prono- supinación

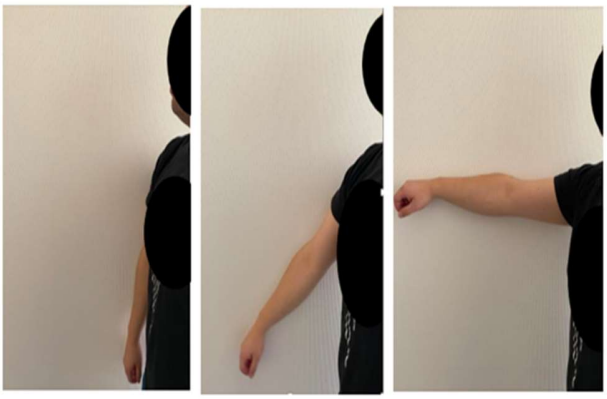
- Sentado y con el codo apoyado en la mesa, tome un vaso o una taza de plástico (de ser necesario fije la mano al vaso con un pañuelo) e intentar traspasar porotos/arroz/agua de una fuente a otra.
- Asegúrese de no elevar el hombro al hacer este movimiento.
- Repita el movimiento 30 veces con calma.

Imagen referencial de:
www.physiotherapyexercises.com

Flexión de hombro contra gravedad

Posicionado de lado, con codo estirado y apoyando el brazo afectado contra la pared, intente elevar la mano lo que más pueda, rozando la pared siempre con el codo estirado.

- Si es necesario puedes bloquear tu codo con un trozo de cartón u otro material rígido (asegurando que este no haga daño).
- Repita este movimiento lentamente, 30 veces.



Versión 1, Abril 2020

Ejercicios para extremidad superior

con movimiento parcial (hemiparesia)

Clínica Los Coihues
A la vanguardia en NeuroRehabilitación

Flexión y extensión de codo en bípedo

De pie, apoye su espalda a la pared y tome con su mano afectada el extremo superior de un palo de escoba (o algo similar) y apoye el otro extremo en suelo. Sin moverse de su lugar, aleje y acerque el palo de escoba de su cuerpo, doblando y estirando el codo.

- Debe repetir este movimiento 30 veces lentamente y descansar.

Actividades funcionales donde puedes trabajar distintos movimientos!

- Intentar abrir un cajón con la mano parética
- Abrir las puertas de la casa con la mano parética
- Poner la mesa, llevando los utensilios más livianos con la mano parética y poner la mesa con la mano sana
- Intentar pelar una fruta (manzana o naranja)
- Cepillarse el cabello
- Lavarse los dientes

T.O Daniela San Juan Bustos

T.O María José Palma Bravo

Versión 1, Abril 2020