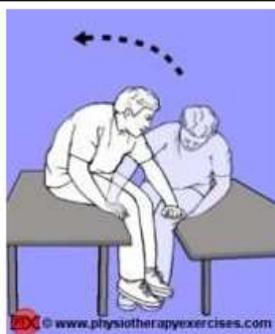


En el siguiente documento se darán a conocer algunos ejercicios que pueden realizar personas con lesión Medular baja. Como medida de seguridad se deben realizar en compañía de algún familiar o asistente para supervisar y/o asistir en caso que lo requiera.

Transfiriendo entre dos bases.

**Objetivo del usuario**

Para mejorar su habilidad de transferir entre dos sillas

Instrucciones del usuario

Posiciónese sentado al costado de una superficie firme y plana. Practique levantarse cruzando a la superficie adyacente. Asegúrese de que una mano se ubique en la superficie a transferir.

Repita 20 veces

Transfiriendo entre dos bases perpendiculares

**Objetivo del usuario**

Para mejorar su habilidad de transferir entre dos sillas.

Instrucciones del usuario

Posiciónese sentado en una base con una segunda superficie al lado. Practique transferirse entre las dos superficies.

Repita 20 veces

Transfiriendo en sentado largo usando una tabla de deslizamiento



Repita 20 veces

Objetivo del usuario

Para mejorar su habilidad de transferir desde una silla de ruedas a la cama usando una tabla de deslizamiento.

Instrucciones del usuario

Posiciónese sentado con las piernas sobre la superficie a transferir, coloque tabla de transferencias entre su silla de ruedas y la superficie. Deslícese sobre la tabla hacia la superficie. Asegúrese que una mano sea ubicada lejos de la rueda y la otra mano en la superficie.



Repita 20 veces

Objetivo del usuario

Para mejorar su habilidad de moverse desde una silla de ruedas a la cama usando una tabla de deslizamiento.

Instrucciones del usuario

Posiciónese sentado, coloque tabla de transferencias entre su silla de ruedas y la superficie. Deslícese sobre la tabla hacia la superficie. Asegúrese que una mano sea ubicada lejos de la rueda y la otra mano en la superficie.

Transfiriendo en sentado corto desde una silla de ruedas a cama.



Repita 20 veces

Objetivo del usuario

Para mejorar su habilidad de moverse desde una silla de ruedas a cama.

Instrucciones del usuario

Sentado al borde de su silla de ruedas próximo a una superficie. Practique levantar cruzando la base. Asegure que una mano sea ubicada en la silla y la otra mano sobre la superficie.

Transfiriendo en sentado corto desde cama a silla de ruedas



Repita 20 veces

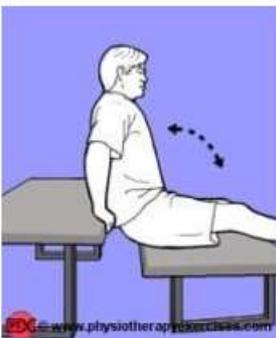
Objetivo del usuario

Para mejorar su habilidad de moverse hacia delante en una silla de ruedas.

Instrucciones del usuario

posicione sentado en el borde de una superficie con su silla de ruedas cerca. Practique levantar cruzando a su silla de ruedas. Asegure que una mano sea ubicada en la almohada y la otra mano en el pedestal.

Transfiriendo desde una base baja a una alta.



Repita 20 veces

Objetivo del usuario

Para mejorar su habilidad de transferir desde el piso a su silla de ruedas.

Instrucciones del usuario

Sentado en una base con sus piernas derechas enfrente suyo y una segunda base más alta inmediatamente detrás. Practique levantar hacia atrás en la segunda base. Tenga cuidado con no rozar su espalda baja en el segundo pedestal.

Transfiriendo desde el piso a silla de ruedas desde una banca pequeña usando un aproximador hacia atrás.



Repita 20 veces

Objetivo del usuario

Para mejorar su habilidad de transferir desde el piso a su silla de ruedas.

Instrucciones del usuario

Posiciones en sedente sobre una pequeña banca con su silla de ruedas inmediatamente detrás de usted. Ubique sus manos en el marco de la silla de ruedas y traccione hacia atrás.

Poniendo ruedas derechas



Repita 20 veces

Objetivo del usuario

Para mejorar su habilidad de poner sus ruedas derechas

Instrucciones del usuario

Sentado sobre su silla de ruedas. Practique cambios de su silla de rueda a ruedas paradas.

Levantar en sentado largo mediante rotación de tronco



Repita 20 veces

Objetivo del usuario

Para mejorar su habilidad de levantar el peso corporal rotando el tronco

Instrucciones del usuario

Sentado con piernas estiradas. Practique bajar sus hombros y levantar su trasero desde la cama.

Levantando en sentado largo usando escalas



Repita 20 veces

Objetivo del usuario

Para mejorar su habilidad de levantar el peso del cuerpo en forma vertical.

Instrucciones del usuario

En sedente con piernas estiradas y dos manos sobre una superficie mas alta. Practique levantar su peso corporal con codos extendidos.

Alcance de lado en silla de ruedas



www.physiotherapyexercises.com

Repita 20 veces

Objetivo del usuario

Para mejorar su habilidad de alcance lateral en silla de ruedas

Instrucciones del usuario

Posiciónese en su silla de ruedas con un objeto ubicado en una cama a un lado suyo. Practique apoyarse en un codo, alcanzando el objeto, entonces regrese a sentarse.

Alcance el piso en silla de ruedas usando un respaldo para apoyo.



www.physiotherapyexercises.com

Repita 20 veces

Objetivo del usuario

Para mejorar su habilidad de alcanzar el piso desde la silla de ruedas.

Instrucciones del usuario

Sentado en su silla de ruedas con un objeto ubicado en el piso. Enganche un brazo sobre el respaldo de su silla de ruedas y practique el alcance del objeto con la otra mano.

Alcanzar mientras está sentado.



www.physiotherapyexercises.com

Repita 20 veces

Objetivo del usuario

Para mejorar su habilidad de sentarse sin apoyo

Instrucciones del usuario

Sentado en una superficie o silla de ruedas con un objeto ubicado en una banca en forma oblicua enfrente. Practique alcanzar el objeto sin usar la otra mano para soporte.

Boxeo en sedente



Realice el ejercicio
por 5 minutos

Objetivo del usuario

Para mejorar su habilidad para sentarse sin apoyo

Instrucciones del usuario

Sentado sobre una base sin apoyo en espalda. practique `boxear` con algún objeto o manos de una persona posicionada al frente suyo`

Paola Cimino

Terapeuta Ocupacional

This booklet was created using software freely available at www.physiotherapyexercises.com on {Date} for {ClientName}. <https://www.ptx.rehab/ZHA1CY>