

5

www.svreumatologia.com

EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN
EN PATOLOGÍA OSTEOARTICULAR

MIEMBRO SUPERIOR

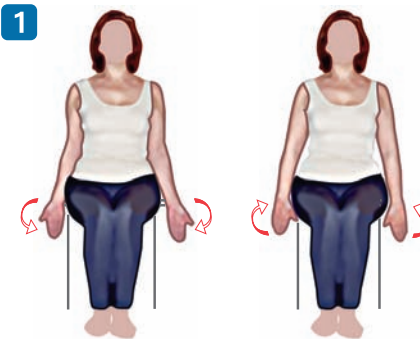
CODO



Posición de partida:
De pie o sentado con la espalda recta, hombros a la misma altura, brazos a lo largo del cuerpo.

flexibilidad articular /

1



Sin despegar los codos, girar las manos para enseñar alternativamente las palmas y el dorso.

flexibilidad articular / Repetir veces

2



Sin despegar los brazos, flexionar los codos intentando tocar con la palma de la mano el hombro del mismo lado. Volver a la posición de partida.

flexibilidad articular / Repetir veces

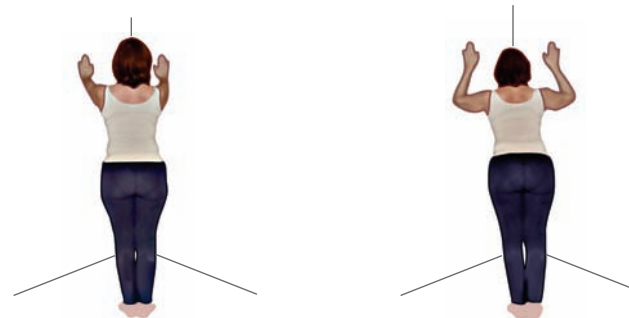
3



Sin despegar los codos, flexione a 90° y gire las manos para enseñar alternativamente las palmas y el dorso.

flexibilidad articular / Repetir veces

4



En un rincón de la casa con los brazos extendidos y las manos apoyadas en las paredes, inclinar el cuerpo en bloque hacia delante con movimiento de tobillos sin despegar los pies, flexionando los brazos.

fortalecimiento / Repetir veces

5

Para los ejercicios de fortalecimiento realizar los mismos ejercicios anteriores (del nº 1 al nº 3) con una pesa o una muñequera lastrada, empezando con 1/2 kilo.

fortalecimiento / Repetir veces

Consejos

En caso de tendinitis (epicondilitis y epitrocleítis) evite esfuerzos de pronosupinación (retorcer ropa y uso de mocho, usar el jarro de agua).

Evite llevar pesos durante tiempo prolongado (maletín, bolsa de compra).

Si ha de llevar peso, hágalo con el codo flexionado, para así aliviar algo el esfuerzo en la articulación del codo y alternando la postura en pronación y supinación.

Si usa ordenador, cuide la postura del antebrazo y use un ratón adecuado a su mano. Utilice almohadilla para descargar la tensión.



MIEMBRO
SUPERIOR

