



## Ejercicios de Rehabilitación en Patología Osteoarticular

# MIEMBRO SUPERIOR

# 5

### Movimientos de dedos y manos

**1** Cerrar lentamente la mano, todo lo que sea posible "hasta lograr hacer puño".

Para ayudar a lograrlo, es aconsejable sujetar y apretar con la palma de la mano una pelota blanda de las de goma o de caucho, o aún mejor una esponja de las de espuma para oponer cierta resistencia al ejercicio y así fortalecer la musculatura de la mano. En caso de que la realización de este ejercicio resulte difícil o imposible, puede ayudarse con la mano sana. En ocasiones y para lograr aumentar la relajación y flexibilidad de los dedos, es aconsejable realizar estos ejercicios en un recipiente con agua caliente. Este ejercicio se repetirá varias veces durante el día, cuantas más mejor, y progresivamente (15 a 20 veces por sesión) procurando evitar que resulte doloroso, si bien en ocasiones pueden aparecer discretas molestias que no son motivo para su supresión. En ocasiones es aconsejable tomar antes o después de los ejercicios, algún antiálgico-decontracturante que su médico le aconsejará / prescribirá.

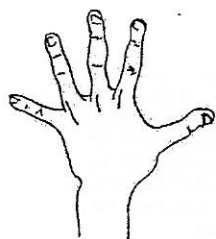
Repetir  veces. Durante  seg/min



**2** Abrir la mano y extender los dedos al máximo, ayudándose si fuera preciso con la otra mano o aplicando y apretando la palma de la mano

contra el plano de una mesa. EVITAR ESTE EJERCICIO EN CASO DE PERSONAS DE MUCHA EDAD (SOBRE TODO MUJERES) Y SI EXISTE OSTEOPOROSIS IMPORTANTE.

Repetir  veces. Durante  seg/min



**3** Con la mano abierta separar los dedos en forma de abanico, lo máximo posible.

Repetir  veces.  
Durante  seg/min



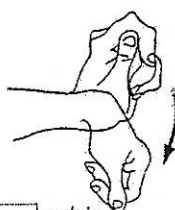
**4** Con el pulpejo de cada uno (yema de los dedos) intentar contactar por separado con el pulpejo del dedo pulgar.

Repetir  veces.  
Durante  seg/min

**5**

Movimientos de las muñecas. Con la mano cerrada (haciendo puño) abierta o semicerrada realizar movimientos con la muñeca hacia arriba y hacia abajo alternativamente (15 a 20 veces, varias veces al día).

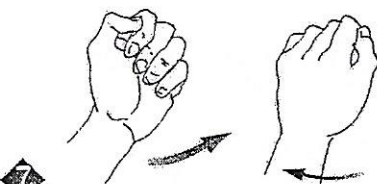
Repetir  veces. Durante  seg/min



**6**

Con la mano abierta y dedos extendidos, realizar movimientos con la muñeca que obliguen a dirigir la mano hacia fuera y hacia dentro, del cuerpo alternativamente lo máximo que sea posible (15-20 veces, varias veces durante el día).

Repetir  veces. Durante  seg/min



**7**

Con la mano semicerrada hacer movimiento de rotación alrededor de la muñeca como si se tratara de abrir o cerrar con la llave una cerradura de una puerta de las antiguas. (Este ejercicio resulta práctico para los movimientos de rotación de la muñeca.). EVITAR ESTE EJERCICIO EN CASO DE PERSONAS DE MUCHA EDAD (SOBRE TODO MUJERES) Y SI EXISTE OSTEOPOROSIS IMPORTANTE.

Repetir  veces. Durante  seg/min

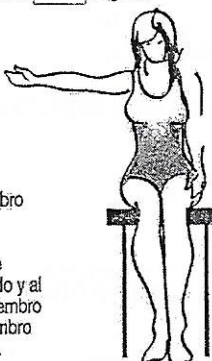
### Movimientos de codos y antebrazos



**8**

En posición de pie o sentado en una silla, o taburete, extender el codo de forma que el miembro superior quede colgando a lo largo del cuerpo.

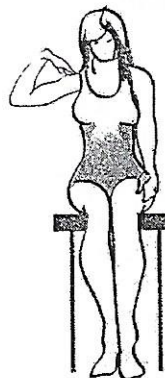
Repetir  veces.  
Durante  seg/min



**9**

Elevar lentamente el miembro superior hasta la posición horizontal con el codo en extensión y, seguidamente flexionar lentamente el codo y al mismo tiempo elevar el miembro superior hasta tocar el hombro con la punta de los dedos.

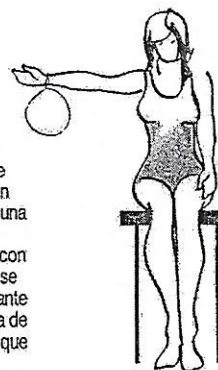
Repetir  veces. Durante  seg/min



**10**

Del movimiento anterior volver a extender el codo hasta la posición horizontal (codo recto) para finalmente volver el brazo a la posición inicial.

Repetir  veces.  
Durante  seg/min



**11**

Cuando los ejercicios de rehabilitación del codo se realicen con facilidad o en ocasiones para conseguir una completa extensión del mismo, puede ayudarse con un saquito de arena que se atará a la muñeca o mediante unas pesas o una plancha de las usadas para planchar que se sujetarán a la mano.

Repetir  veces. Durante  seg/min



**12**

Musculación de antebrazo (estabilidad de codos o muñecas). Con un palo de 0,5 m y atando una cuerda de 1 m. En el centro, con un peso de 0,5 a 2 Kg. En su extremo, enrollar y desenrollar sucesivamente, de 5 a 15 veces cada sesión, 3 veces al día (aumento progresivo).

Repetir  veces. Durante  seg/min

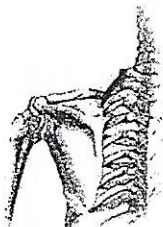


**13**

Peso en mano, para ir extendiendo progresivamente el codo (siempre relajando completamente el músculo flexor de codo-bíceps).

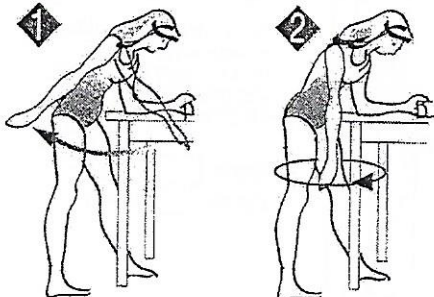
Repetir  veces.  
Durante  seg/min





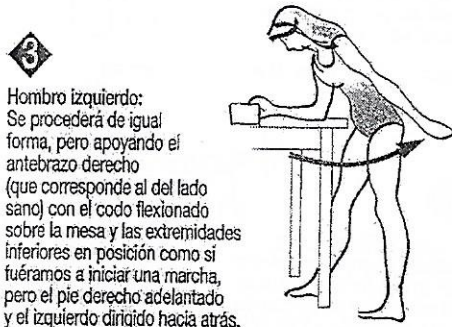
### Movimientos del hombro

En posición de pie:



**Hombro derecho:** Colocarse de pie junto a una mesa y apoyarse sobre el antebrazo del lado izquierdo (que es del lado sano); con el codo flexionado colocar la extremidad inferior izquierda algo adelantada (el pie izquierdo) mientras que la derecha hacia atrás, como si se fuera a iniciar una marcha. En esta posición imprimir al miembro superior derecho, que permanecerá colgando, relajado, a lo largo del cuerpo, movimientos pendulares (hacia delante y hacia atrás), un total de 15 a 20 veces (que se compara a lo que hace un elefante con su trompa). Seguidamente y persistiendo en esta posición, imprimir al miembro superior movimientos de rotación.

Repetir  veces. Durante  seg/min



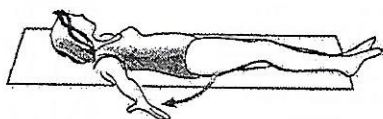
**Hombro izquierdo:** Se procederá de igual forma, pero apoyando el antebrazo derecho (que corresponde al del lado sano) con el codo flexionado sobre la mesa y las extremidades inferiores en posición como si fuéramos a iniciar una marcha, pero el pie derecho adelantado y el izquierdo dirigido hacia atrás.

Repetir  veces. Durante  seg/min



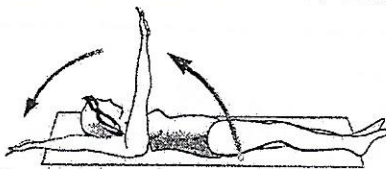
**4** Acostado sobre la espalda y con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo.

Repetir  veces. Durante  seg/min



**5** Separar del cuerpo lentamente el miembro superior, totalmente extendido, lo máximo que le sea posible, y volver a la posición inicial.

Repetir  veces. Durante  seg/min



**6** Elevar lentamente el miembro superior (totalmente extendido) verticalmente (en sentido anterior) lo máximo que le sea posible hasta llegar hacia atrás todo lo que pueda tocar el suelo con la mano, intentando volver a la posición inicial.

Repetir  veces. Durante  seg/min



Colocarse frente a la pared, poner las manos planas sobre la misma con los miembros superiores totalmente extendidos, realizar el ejercicio de (elevar) reptar con los dedos de las manos verticalmente, hasta llegar con las manos lo más arriba posible, como si de alcanzar un objeto se tratara. Comparar la altura a que se ha llegado con la punta de los dedos, con una y otra mano (que debe ser la misma en personas con hombros dotados de movilidad) y hacer una señal para control en días sucesivos, de la altura a la que se ha llegado. Descender lentamente hasta la posición inicial.

Repetir  veces. Durante  seg/min



Conseguido el máximo grado de elevación del hombro afecto, en esta posición, realizar ejercicios de rotación del hombro (circulares) como si pretendiéramos limpiar la pared, o unos cristales, estos ejercicios son algo molestos e incluso dolorosos en ocasiones, pero muy útiles.

Repetir  veces.  
Durante  seg/min

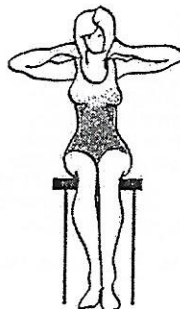
En posición de pie o sentado en un taburete:



**9** Procurar poner la mano sobre la nuca o sobre la oreja del lado opuesto.

Repetir  veces.

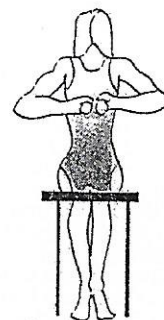
Durante  seg/min.



Procurar que las mujeres realicen el movimiento de abrocharse por detrás el sujetador (ejercicio que también pueden imitar los varones).

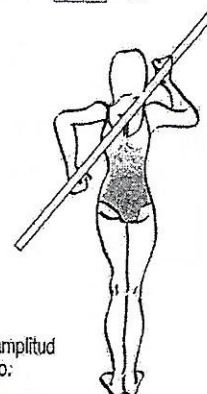
En ocasiones, en que este último ejercicio no sea posible, es aconsejable que el paciente se ayude cogiendo por detrás del cuerpo, una mano con la otra y procurar elevar el miembro dañado hasta llegar a contactar con la paletilla del hombro del lado afectado.

Repetir  veces. Durante  seg/min



Coger un bastón y sujetándolo por detrás de la espalda, por sus extremos con las dos manos, realizar ejercicios de deslizamiento oblicuamente alcanzando el máximo de amplitud posible en cada movimiento.

Repetir  veces. Durante  seg/min



**12** Ejercicio indicado en los casos en los que la elevación del mismo sea difícil o imposible de realizar en pacientes que han padecido una fractura de clavícula o del tercio superior del húmero, una luxación o están afectados de una periartritis escapulo humeral u hombro congelado.

Realizarlo en posición de pie y tal y como sugiere la figura. Con la extremidad totalmente extendida, reptando con los dedos por la pared hasta alcanzar la máxima altura,

conseguido lo cual descenderá lentamente el brazo a la posición normal (de 15 a 20 veces). Este ejercicio puede realizarse también ayudándose con la otra extremidad.

Repetir  veces. Durante  seg/min

Observaciones: