

PROM shld flx supine self

- Acuéstese boca arriba.
- Sostenga la muñeca del brazo involucrado con la otra mano.
- Suavemente levante el brazo hacia arriba y enfrente, a la distancia disponible.
- Regrese a la posición original y repita.

Haga 1 ejercicio de 10 Repeticiones,
una vez al día.

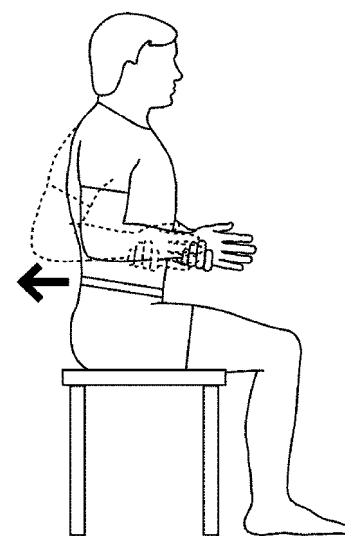
Mantenga el ejercicio por 10 Segundos.

PROM shld ext self

- Siéntese con el brazo involucrado al lado, el codo doblado a 90 grados.
- Sostenga la muñeca o antebrazo del brazo involucrado con la mano del otro brazo.
- Suavemente mueva el brazo involucrado hacia atrás dentro de la distancia disponible.
- Regrese a la posición original y repita.

Haga 1 ejercicio de 10 Repeticiones,
una vez al día.

Mantenga el ejercicio por 10 Segundos.



PROM shld ER w/self

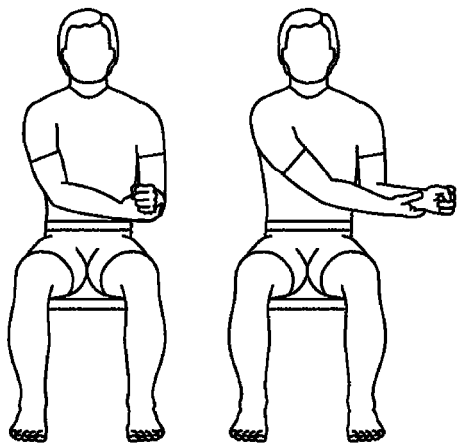
- Sostenga la muñeca del brazo involucrado con su otra mano.
- Mantenga doblado el codo del brazo involucrado.
- Mueva el antebrazo hacia afuera y lejos del cuerpo.
- Regrese a la posición original y repítase.

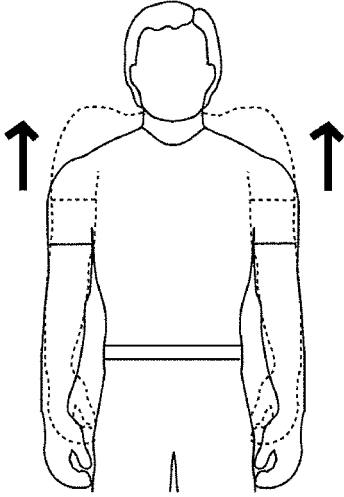
Instrucciones Especiales:

Mantenga el codo del brazo involucrado al lado.

Haga 1 ejercicio de 10 Repeticiones,
una vez al día.

Mantenga el ejercicio por 10 Segundos.





AROM shld elev bil (shld shrugs)

- Párese o siéntese, levante los hombros hacia los oídos.
- Regrese a la posición original.

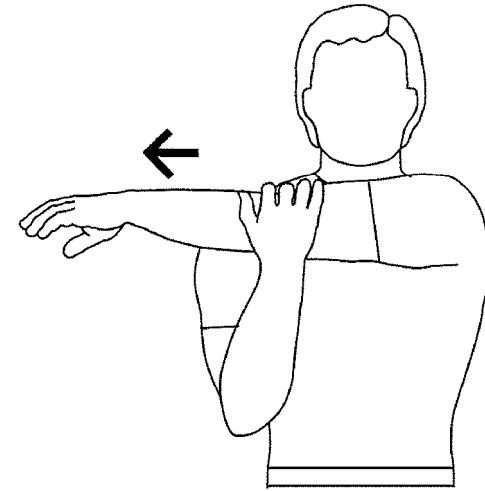
Haga 3 ejercicios de 10 Repeticiones,
una vez al día.

Stretch shld capsule posterior w/arm

- Traiga el brazo afectado enfrente del cuerpo como se muestra. Sostenga el codo con el otro brazo.
- Suavemente tire enfrente del pecho hasta que sienta un tirón en la parte trasera del hombro.

Haga 1 ejercicio de 10 Repeticiones,
una vez al día.

Mantenga el ejercicio por 10 Segundos.

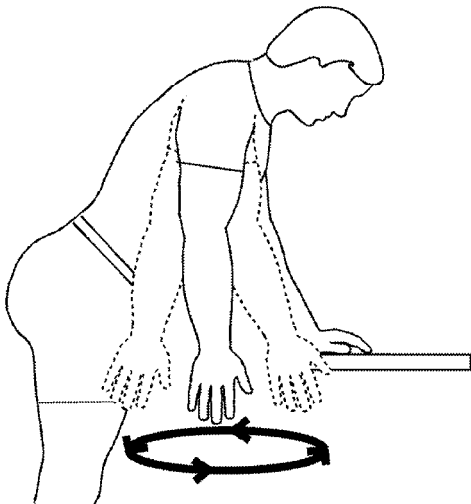


AROM shld pendulum

- Inclínese sobre una mesa según se muestra, apoyado por el brazo no involucrado.
- Deje colgar el brazo involucrado.
- Use el movimiento del tronco para girar el brazo en círculos, de un lado al otro, hacia adelante y hacia atrás, según se muestra.

Haga 3 ejercicios de 10 Repeticiones,
una vez al día.

Descanse 1 Minuto entre ejercicios.



Emitido Por: Gary W. Scott MS, ATC Firma: _____

Estos ejercicios son para hacerse solamente bajo la dirección de un profesional autorizado, y competente.

Athens Orthopedic Clinic

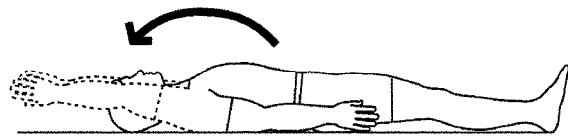
Materiales solamente para el usuario, ©1996-2000 BioEx Systems, Inc.

AROM shld flx bil supine

- Acuéstese de espaldas.
- Empiece con los brazos al lado, las palmas hacia adentro.
- Levante los brazos juntos, hacia arriba y adelante, sobre la cabeza, según se muestra.
- Regrese a la posición original.

Haga 1 ejercicio de 10 Repeticiones,
una vez al día.

Mantenga el ejercicio por 10 Segundos.

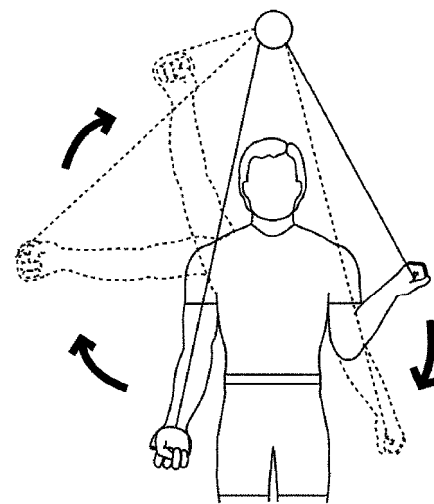


AAROM shld abd uni w/pulley self

- Asegure la polea a un objeto.
- Voltee en dirección contraria de la polea.
- Comience con el brazo afectado al lado, codo recto, sosteniendo la manija, con la palma hacia adelante.
- Sostenga la otra manija con el otro brazo.
- Levante el brazo afectado hacia el lado, sobre la cabeza tirando de la otra manija según sea necesario.
- Regrese a la posición original.

Haga 1 ejercicio de 10 Repeticiones,
una vez al día.

Use Polea.
Mantenga el ejercicio por 5 Segundos.

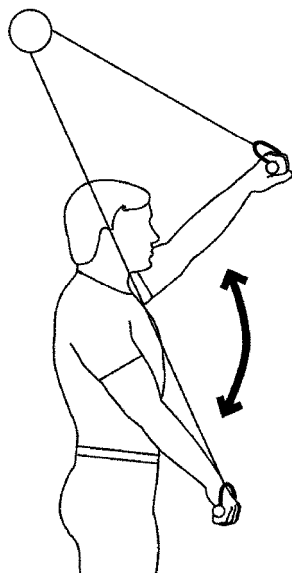


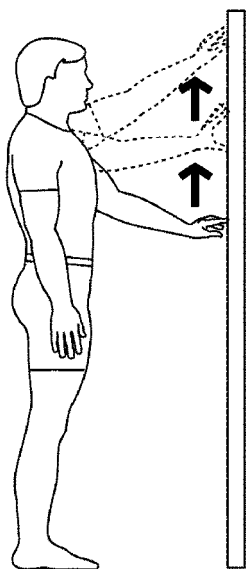
AAROM shld flx uni w/pulley self high level

- Asegure la polea a un objeto.
- Voltee hacia el lado opuesto de la polea.
- Sujete las manijas, codos rectos, palmas hacia abajo.
- Comience con el brazo afectado al lado.
- Levante el brazo afectado enfrente, sobre la cabeza, usando el brazo no afectado para ayudarse según lo necesite.
- Regrese a la posición original.

Haga 1 ejercicio de 10 Repeticiones,
una vez al día.

Use Polea.
Mantenga el ejercicio por 5 Segundos.





AROM shld flx (finger walking) at wall

- Párese enfrente de la pared.
- Ponga la mano en la pared al nivel de la cadera.
- Usando los dedos, camine el brazo hacia arriba todo lo que pueda, y camine hacia abajo.

Haga 1 ejercicio de 10 Repeticiones,
una vez al día.

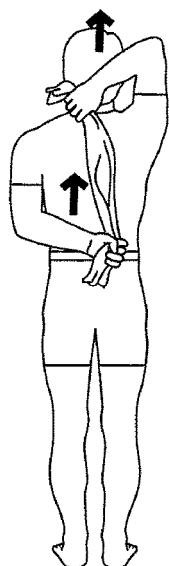
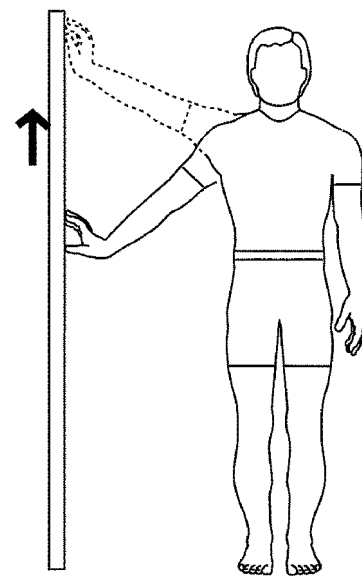
Mantenga el ejercicio por 5 Segundos.

AROM shld abd (finger walking) at wall

- Párese, el lado involucrado hacia la pared.
- Ponga la mano contra la pared al nivel de la cadera.
- Usando los dedos, camine el brazo hacia arriba todo lo que pueda, y regrese caminando hacia abajo.

Haga 1 ejercicio de 10 Repeticiones,
una vez al día.

Ejecute 1 repetición cada 5 Segundos.

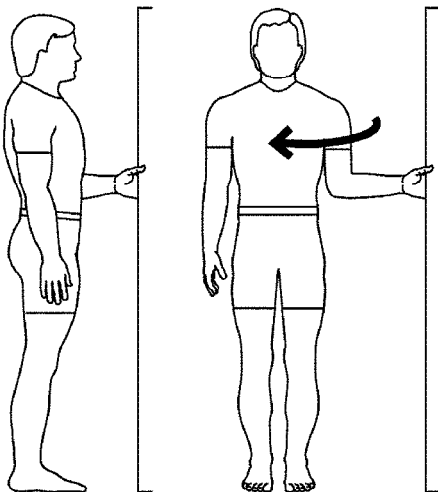


Stretch shld IR w/towel

- Ponga el brazo involucrado detrás de la espalda tanto que pueda.
- Mantenga el otro brazo sobre el hombro con una toalla según se muestra.
- Tome la toalla con el brazo involucrado.
- Jale lentamente hacia arriba con el brazo no involucrado hasta que se sienta un suave estiramiento.

Haga 1 ejercicio de 10 Repeticiones,
una vez al día.

Mantenga el ejercicio por 10 Segundos.



Stretch shld ER stand at doorway

- Párese a la orilla del portal.
- Empiece con los brazos al lado, los codos doblados a 90 grados.
- Ponga la mano del brazo involucrado en el portal.
- Voltee lentamente en la dirección opuesta del portal hasta que se sienta un suave estiramiento.
- Sostenga la posición y repita.

Haga 1 ejercicio de 10 Repeticiones,
una vez al día.

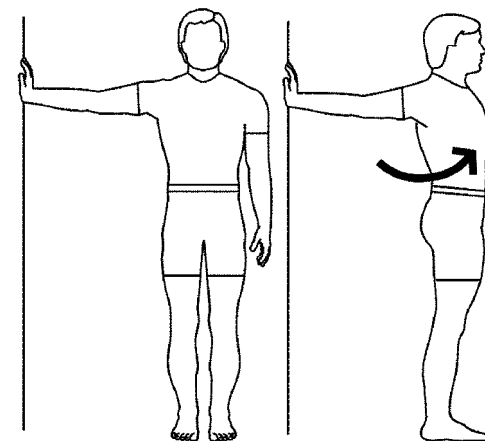
Mantenga el ejercicio por 10 Segundos.

Stretch Pectoral standing uni

- Parése con el brazo en el portal según se muestra. Suavemente voltee en la otra dirección, manteniendo la espalda estrecha.
- Regrese a la posición original y repita.
- Repita con el otro brazo.

Haga 1 ejercicio de 10 Repeticiones,
dos veces al día.

Mantenga el ejercicio por 10 Segundos.



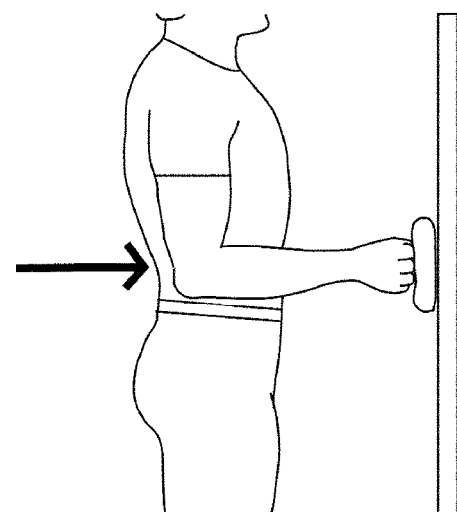
Iso shld flx bent elbow at wall

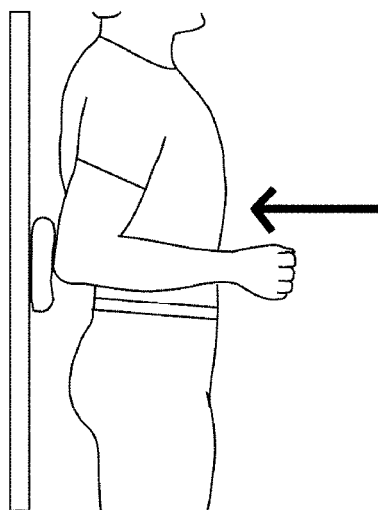
- Párese enfrente de una pared según se muestra con el codo doblado.
- Haga un puño cerrado, con una almohada o toalla entre la mano y la pared.
- Empuje contra la pared.

Instrucciones Especiales:
No Deje De Respirar.

Haga 1 ejercicio de 10 Repeticiones,
una vez al día.

Mantenga el ejercicio por 10 Segundos.





Iso shld ext at wall

- Párese, la espalda a la pared según se muestra con el codo doblado.
- Ponga una almohada o toalla entre el codo y la pared.
- Empuje contra la pared.

Instrucciones Especiales:
No Deje De Respirar.

Haga 1 ejercicio de 10 Repeticiones,
una vez al día.

Mantenga el ejercicio por 10 Segundos.

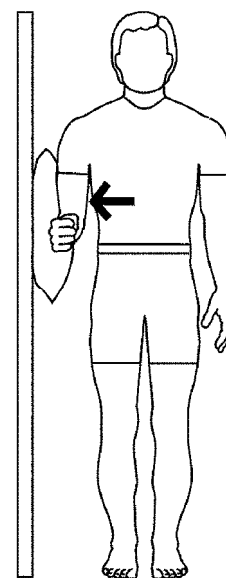
Iso shld abd w/bent elbow

- Párese con el lado involucrado contra la pared, el brazo al lado.
- Doble el codo a 90 grados.
- Coloque una almohada entre el brazo y la pared.

Instrucciones Especiales:
No deje de respirar.

Haga 1 ejercicio de 10 Repeticiones,
una vez al día.

Mantenga el ejercicio por 10 Segundos.



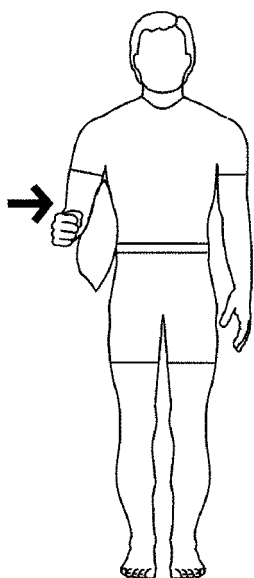
Iso shld add

- Ponga una almohada o toalla arrollada entre el brazo y el cuerpo, según se muestra.
- Empuje el brazo contra el lado del cuerpo.

Instrucciones Especiales:
No deje de respirar.

Haga 1 ejercicio de 10 Repeticiones,
una vez al día.

Mantenga el ejercicio por 10 Segundos.

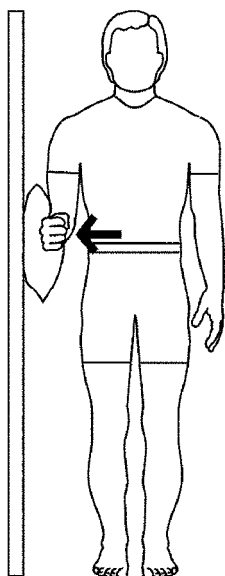


Emitido Por: Gary W. Scott MS, ATC Firma: _____

Estos ejercicios son para hacerse solamente bajo la dirección de un profesional autorizado, y competente.

Athens Orthopedic Clinic

Materiales solamente para el usuario, ©1996-2000 BioEx Systems, Inc.



Iso shld ER

- Párese con el brazo involucrado al lado contra la pared o el portal, según se muestra.
- Empuje la mano hacia afuera.

Instrucciones Especiales:

No deje de respirar.

Haga 1 ejercicio de 10 Repeticiones,
una vez al día.

Mantenga el ejercicio por 10 Segundos.

Iso shld IR

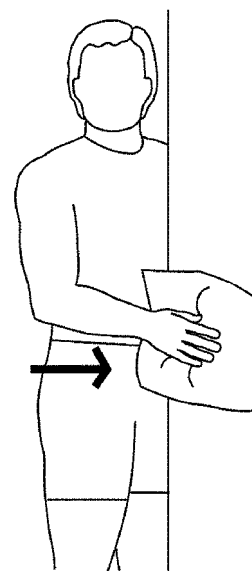
- Párese con el brazo involucrado al lado contra la pared o el portal, según se muestra.

Instrucciones Especiales:

No deje de respirar.

Haga 1 ejercicio de 10 Repeticiones,
una vez al día.

Mantenga el ejercicio por 10 Segundos.

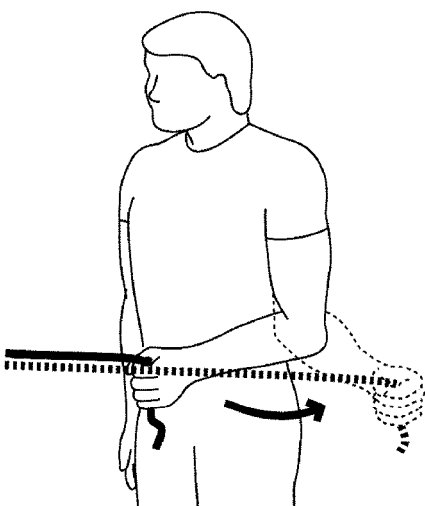


Resist shld ER uni w/elastic

- Ate un elástico a un objeto inmóvil al nivel del codo.
- Siéntese o párese, el lado no involucrado hacia el elástico.
- El brazo al lado, el codo doblado.
- Tome el elástico, mueva el antebrazo en la dirección opuesta del elástico.
- Regrese a la posición original.

Haga 3 ejercicios de 10 Repeticiones,
una vez al día.

Use black Elástica.

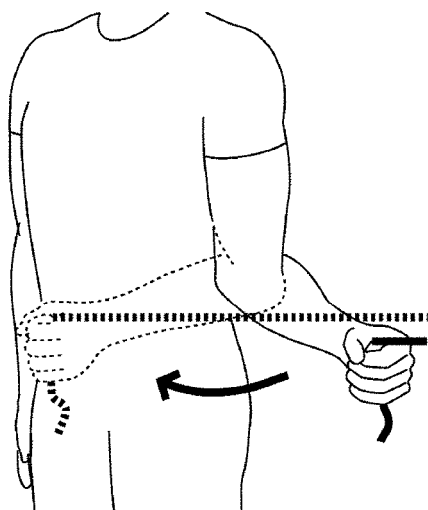


Emitido Por: Gary W. Scott MS, ATC Firma: _____

Estos ejercicios son para hacerse solamente bajo la dirección de un profesional autorizado, y competente.

Athens Orthopedic Clinic

Materiales solamente para el usuario, ©1996-2000 BioEx Systems, Inc.



Resist shld IR uni w/elastic

- Asegure el elástico al nivel de la cintura.
- Siéntese o párese con el lado involucrado al elástico, el codo a 90 grados, el brazo al lado.
- Tome el elástico y jale la mano hacia adentro, cruzando el cuerpo, según se muestra.
- Regrese a la posición original.

Instrucciones Especiales:
Mantenga el brazo al lado.

Haga 3 ejercicios de 10 Repeticiones,
una vez al día.

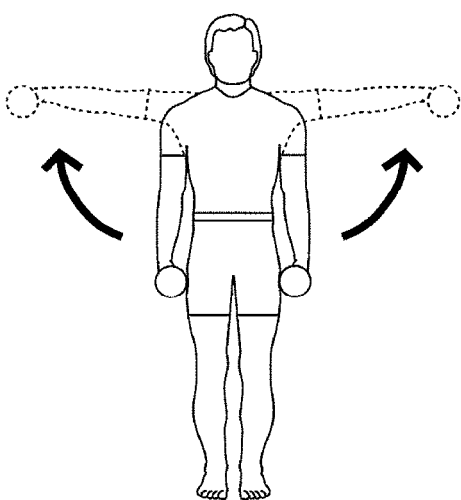
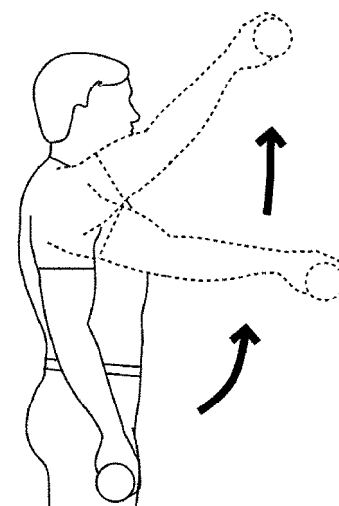
Use black Elástica.

Resist shld flx uni w/wt

- Empiece con el brazo al lado, el codo estrecho, la palma abajo con una pesa a la mano.
- Levante el brazo hacia adelante sobre la cabeza.
- Regrese a la posición original.

Haga 3 ejercicios de 10 Repeticiones,
una vez al día.

Use 2-3 Lbs.



Resist shld abd bil w/wt (lat Deltoid)

- Párese sosteniendo las pesas en las manos con las palmas hacia adentro.
- Levante los brazos hacia arriba y hacia los lados al nivel de los hombros.
- Bájelos y repita.

Haga 3 ejercicios de 10 Repeticiones,
una vez al día.

Ejecute 1 repetición cada 4 Segundos.
Use 2-3 Lbs.

Resist shld Supraspinatus lift uni w/wt

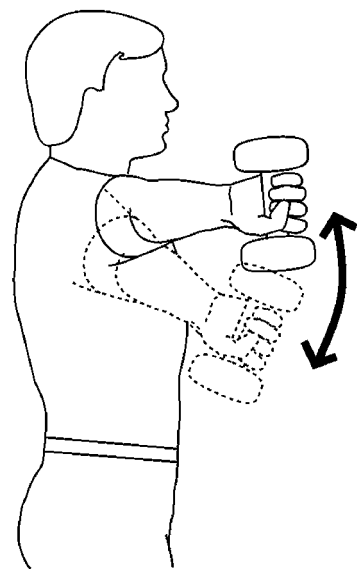
- Mantenga el brazo extendido lateralmente a 45 grados según se muestra.
- Sostenga la pesa a la mano con el pulgar hacia abajo.
- Baje y levante el brazo.

Instrucciones Especiales:

No levante el brazo encima del hombro.

Haga 3 ejercicios de 10 Repeticiones,
una vez cada dos día.

Use 2-3 Lbs.

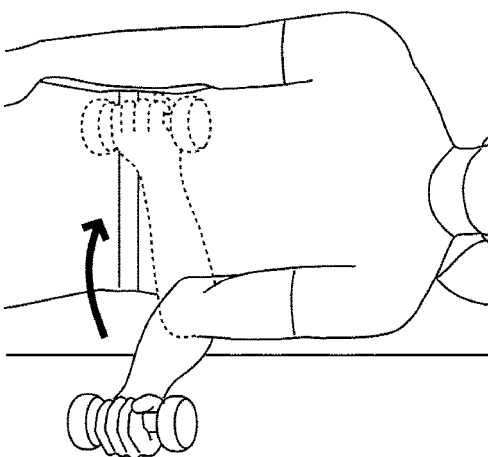
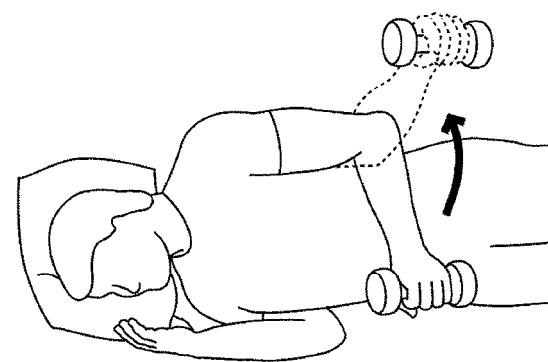


Resist shld ER sidelying w/wt

- Acuéstese de un lado, el lado involucrado hacia arriba.
- El brazo al lado, el codo doblado, con la pesa a la mano.
- Mueva la mano hacia arriba según se muestra.
- Regrese a la posición original.

Haga 3 ejercicios de 10 Repeticiones,
una vez cada dos día.

Use 2-3 Lbs.



Resist shld IR uni sidelying w/wt

- Acuéstese al lado involucrado, el codo a 90 grados, el brazo al lado.
- Tome el peso y jale la mano hacia adentro cruzando el cuerpo, según se muestra.
- Regrese a la posición original.

Instrucciones Especiales:

Mantenga el brazo al lado.

Haga 3 ejercicios de 10 Repeticiones,
una vez al día.

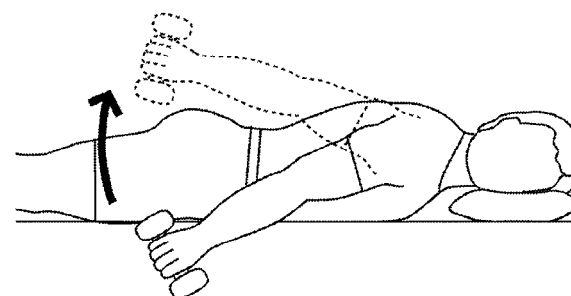
Use 2-3 Lbs.

Resist shld ext uni prone w/wt

- Acuéstese boca abajo, el brazo al lado, el codo estrecho.
- Levante el brazo, pasando la espalda.
- Bájelo y repita.

Haga 3 ejercicios de 10 Repeticiones,
una vez al día.

Use 2-3 Lbs.



Emitido Por: Gary W. Scott MS, ATC Firma: _____

Estos ejercicios son para hacerse solamente bajo la dirección de un profesional autorizado, y competente.

Athens Orthopedic Clinic

Materiales solamente para el usuario, ©1996-2000 BioEx Systems, Inc.