

AROM shld pendulum

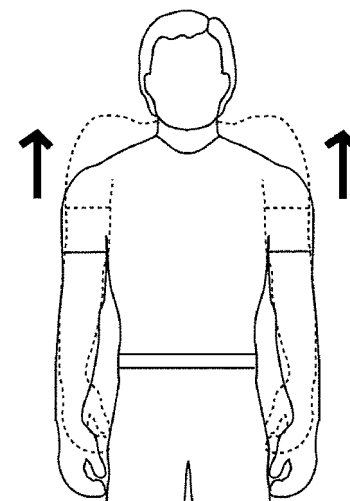
- Inclínese sobre una mesa según se muestra, apoyado por el brazo no involucrado.
- Deje colgar el brazo involucrado.
- Use el movimiento del tronco para girar el brazo en círculos, de un lado al otro, hacia adelante y hacia atrás, según se muestra.

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

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.



AROM shld ER uni sit

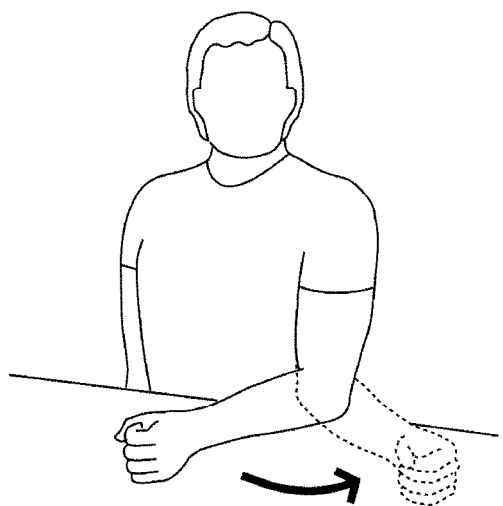
- Siéntese con el antebrazo apoyado sobre la mesa.
- El brazo al lado, el codo doblado.
- Mueva el brazo hacia afuera según se muestra.
- Regrese a la posición original.

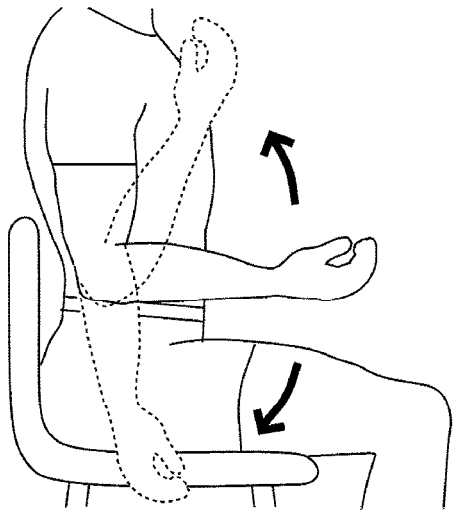
Instrucciones Especiales:

Mantenga el brazo superior al lado.

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

Mantenga el ejercicio por 5 Segundos.





AROM elbow flx/ext

- Empiece con el brazo al lado, codo recto, palma hacia arriba.
- Doble el codo hacia arriba.
- Regrese a la posición original.

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

Mantenga el ejercicio por 5 Segundos.

Stretch shld flx uni sit slide

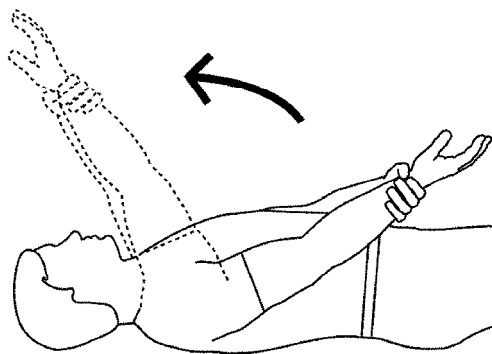
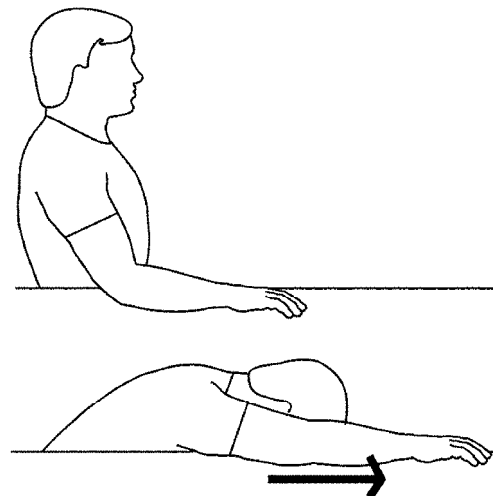
- Siéntese con el lado junto a la mesa.
- Ponga el antebrazo sobre la mesa, el codo un poco doblado, según se muestra.
- Suavemente inclínese hacia adelante doblando a la cintura.

Instrucciones Especiales:

No lo haga al punto que causa dolor. No brinque al fin del ejercicio.

Haga 1 ejercicio de 5 Repeticiones,  
dos veces al día.

Mantenga el ejercicio por 10 Segundos.



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.

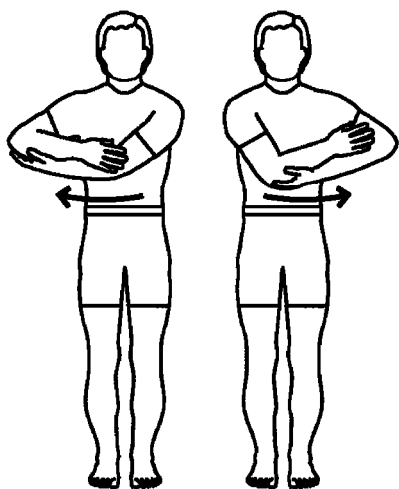
Mantenga el ejercicio por 5 Segundos.

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.



AROM shld abd/add (cradle rock)

- Sostenga el brazo en frente del cuerpo, acunando el brazo involucrado con el otro brazo.
- Suavemente meza los brazos de lado a lado.

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

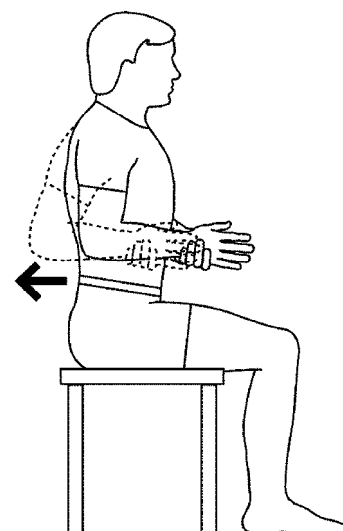
Mantenga el ejercicio por 5 Segundos.

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 5 Segundos.



PROM shld ER w/self

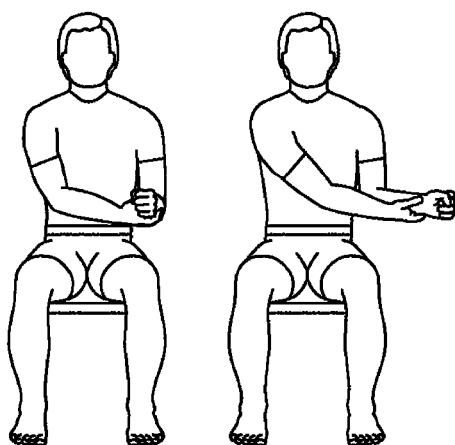
- Sostenga la muñeca del brazo involucrado con su otra mano.
- Mantenga doblado el codo del brazo involucrado.
- Mueva el antebrazo hacia afuera y lejos del cuerpo.
- Regrese a la posición original y repítase.

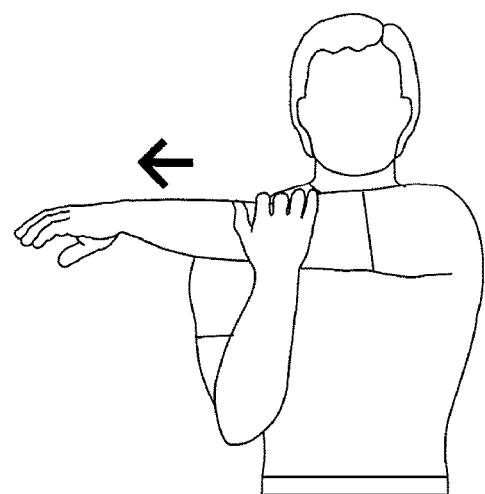
Instrucciones Especiales:

Mantenga el codo del brazo involucrado al lado.

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

Mantenga el ejercicio por 5 Segundos.





### 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 5 Segundos.

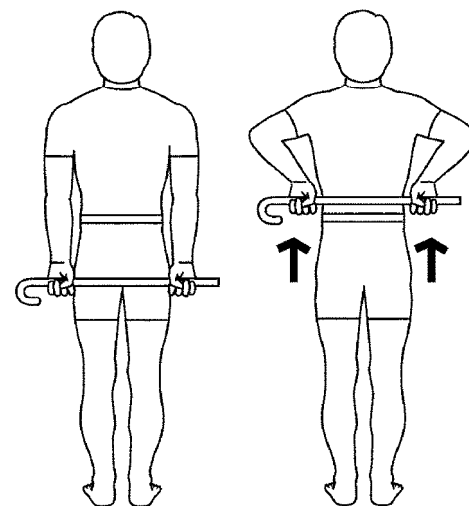
### AROM shld IR w/cane

- Sostenga la caña con ambas manos detrás de la espalda.
- Levante la caña hacia arriba junto a la espalda doblando los codos.

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

Use Bastón.

Mantenga el ejercicio por 5 Segundos.

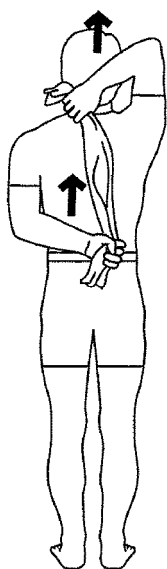


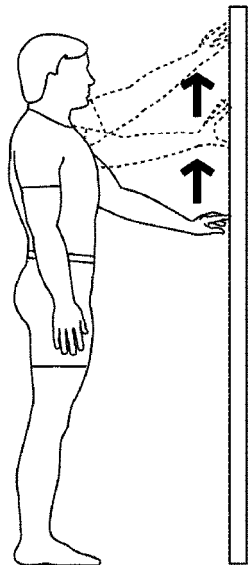
### Stretch shld IR w/towel

- 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 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.

