

EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN PARA CODO Y ANTEBRAZO.

NORMAS GENERALES

Recuerde que es muy importante haber realizado un diagnóstico correcto de la patología que se va a tratar con la rehabilitación.

Tiene especial importancia adoptar una posición adecuada al realizar un ejercicio.

Parta siempre de la posición inicial explicada en cada ejercicio. Se puede ayudar de un espejo para comprobar que lo hace correctamente.

Todos los ejercicios deben realizarse suavemente y de forma progresiva.

Realice el número de repeticiones que le indique su médico y con la frecuencia indicada. No llegue al agotamiento.

En los ejercicios que se utilizan pesos estos han de ser mínimos para intentar ofrecer cierta resistencia al movimiento.

FLEXO-EXTENSIÓN DEL CODO

- A) De pie o sentado en una silla sin brazos con el codo en extensión.
- B) Flexionar el codo lentamente hasta que la extremidad superior quede colgando paralela al cuerpo.
- C) Volver a la posición inicial.



ELEVACIÓN DEL BRAZO

- A) De pie o sentado en una silla sin brazos con los brazos colgando a lo largo del cuerpo.
- B) Elevar lentamente la extremidad superior hasta que esté totalmente horizontal con el codo extendido.
- C) Rotar la extremidad de forma que la palma de la mano mire hacia arriba.
- D) Rotar nuevamente la extremidad de forma que la palma de la mano mire hacia el suelo.
- E) Descender la extremidad hasta volver a la posición inicial lentamente.

W



FLEXIÓN DEL CODO

- A) De pie o sentado en una silla sin brazos con la extremidad totalmente horizontal y extendida y con la palma de la mano mirando al suelo. Se puede realizar sujetando un ligero peso.
- B) Realizar rotación de la extremidad de forma que la mano (con el peso) mire hacia arriba.
- C) Flexionar lentamente la extremidad hasta que la mano toque el hombro.
- D) Extender nuevamente el codo a la posición horizontal con la mano mirando hacia arriba.
- E) Rotar nuevamente la extremidad hasta que la mano (con el peso) mire al suelo.



FLEXIO-EXTENSIÓN DEL CODO CON PESO

A) De pie o sentado en una silla sin brazos.

B) Con un peso cogido en la mano, ir extendiendo y flexionando el codo lentamente.

