



REHABILITACIÓN FUNCIONAL

Ejercicios de funcionalidad del miembro superior I



EJERCICIOS PARA LA EXTREMIDAD SUPERIOR

1

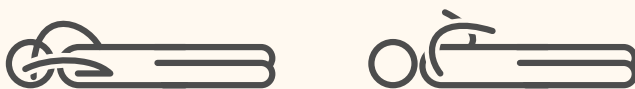
- Este ejercicio se realizará estirado en la cama en posición decúbito supino (mirando al techo).

Con la mano sana se tiene que sujetar el brazo afectado a la altura de la muñeca y comenzar a subir los dos brazos desde encima de la barriga con los codos estirados hasta arriba, siempre respetando el límite del dolor.



2

- Este ejercicio se realizará de la misma manera encima de la cama. El objetivo es que la automobilización mueva el codo (doblándolo y estirándolo).



3

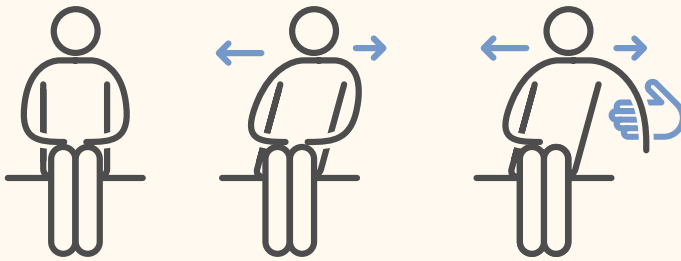
- Esta imagen representa un ejercicio similar, pero encima de la mesa. El objetivo es mantener los dos brazos estirados para que el brazo sano ayude al afectado estirándolo.





4

- Este ejercicio se realizará en el borde de la cama, apoyando los pies en el suelo y con otra persona para más seguridad. Se irá inclinando hacia los laterales potenciando el equilibrio.



1

EJERCICIOS DE SENSIBILIDAD

- Estimular el brazo afectado de forma propioceptiva. Estimular desde la zona próxima hasta la zona distal, el orden a realizar será desde la espalda hasta el codo y la muñeca, desde la mano hasta los dedos, etc.

Podemos utilizar diferentes materiales:

- Pinceles.
- Cepillos.
- Vibradores.
- Crema.
- Texturas rugosas o finas.

Anotaciones:
