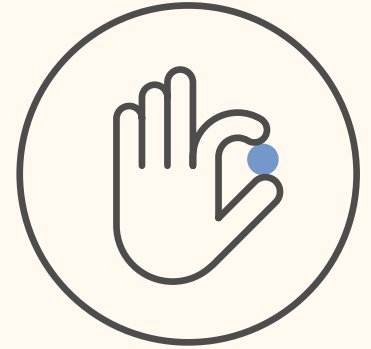




REHABILITACIÓN FUNCIONAL

Ejercicios de funcionalidad del miembro superior II

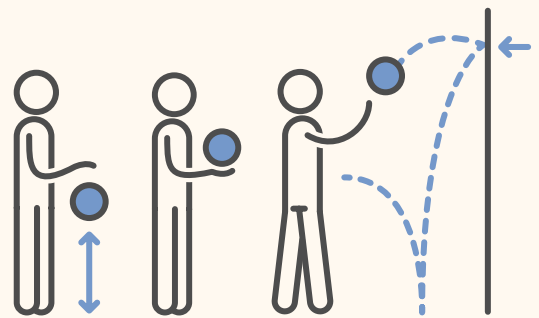


1

BALÓN DE BÁSQUET

- Intentar botar el balón con una sola mano.
- Intentar mantener un balón dentro de la mano, con la palma mirando hacia arriba.
- Lanzar el balón a un punto de la pared o a un cesto.

1.

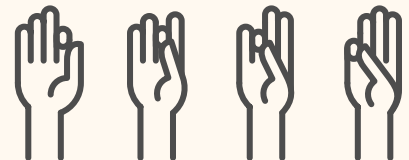


2

PINZA

- Tratar de que el dedo pulgar toque al resto de los dedos, lo que llamamos "hacer la pinza".

2.



3

CUBIERTOS

- Colocar un tenedor o una cuchara encima de la mesa e intentar hacer un movimiento de péndulo con los dedos de la mano (izquierda o derecha según el paciente).

3.

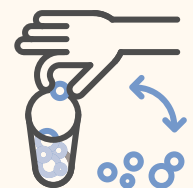


4

MONEDAS

- Coger las monedas, ponerlas en un vaso y sacarlas.

4.

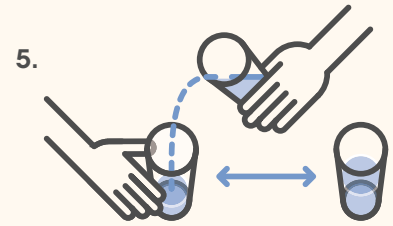




5

VASOS

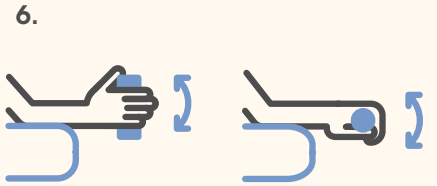
- Utilizando una mano y con ayuda de la otra, tratar de pasar agua de un vaso a otro.



6

MUÑECAS

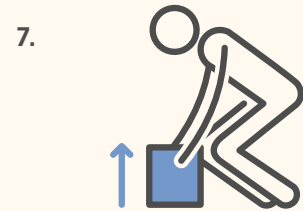
- Agarrar objetos con la mano y realizar los movimientos de flexión y extensión de la muñeca.



7

SUELO

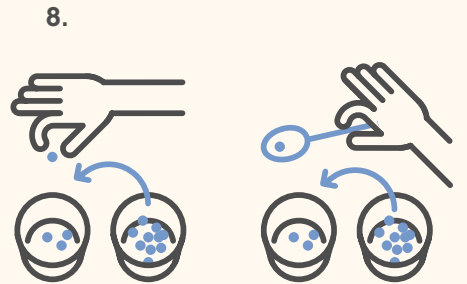
- Agarrar objetos del suelo y subirlos encima de una mesa.



8

OBJETOS PEQUEÑOS

- Desplazar objetos de un plato a otro con la mano.
- Pasar objetos de un plato a otro con una cuchara.



9

OTROS EJERCICIOS

- Realizar actividades que impliquen el uso de ambas manos (ejercicios con tornillos, pinzas, palos, etc.).
- Marcar números con la mano (izquierda o derecha dependiendo del paciente) en un teléfono con teclas, calculadora grande, etc., o tratar de apretar el papel de burbujas.

