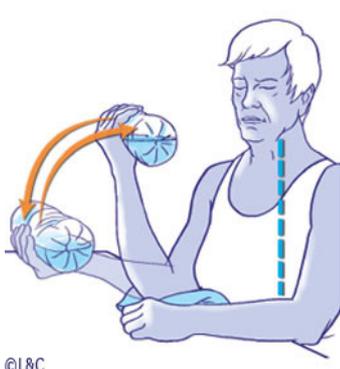


movimiento 1 Flexión del codo	movimiento 2 Extensión del codo	movimiento 3 Las marionetas	movimiento 4 Fortalecimiento del bíceps
<p><b>¿Por qué es útil este movimiento?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Recuperar la flexión del codo más completa posible.</li> </ul>	<p><b>¿Por qué es útil este movimiento?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Recuperar la extensión total del codo.</li> </ul> <p><i>Sin esta extensión completa, se tiende a «forzar» al hombro para compensar.</i></p>	<p><b>¿Por qué es útil este movimiento?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Recobrar la posibilidad de girar la palma de la mano hacia arriba/abajo sin mover el hombro.</li> </ul>	<p><b>¿Por qué es útil este movimiento?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Facilitar la flexión del codo gracias al bíceps.</li> </ul>
<p><b>¿Cómo hacer el movimiento correctamente?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sentado frente a una mesa, con el codo y la mano (la palma hacia arriba) apoyados sobre la mesa.</li> <li>Con la mano opuesta, empujar la muñeca para doblar el codo y llevar la mano hasta el hombro del mismo lado.</li> </ul>	<p><b>¿Cómo hacer el movimiento correctamente?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sentado frente a una mesa, con el codo doblado y apoyado sobre un cojín y la palma de la mano hacia arriba.</li> <li>Coger una botella de agua pequeña con la mano y dejar que el codo se abra despacio gracias al peso de la botella. Mantener la posición por lo menos de 10 a 15 minutos.</li> </ul>	<p><b>¿Cómo hacer el movimiento correctamente?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sentado, con el codo doblado y apoyado en una mesa (con un cojín bajo el codo para mayor comodidad), y la palma de la mano hacia arriba.</li> <li>La otra mano ayuda al brazo «a hacer las marionetas» en rotación sin que el hombro se levante.</li> </ul>	<p><b>¿Cómo hacer el movimiento correctamente?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sentado frente a una mesa, con el codo doblado y apoyado sobre un cojín y la palma de la mano hacia arriba.</li> <li>Utilizando una botella de agua pequeña más o menos llena (cuanto más llena esté la botella más difícil será el ejercicio) alejar el brazo lo máximo posible del busto y, lo más despacio posible, volver a llevarlo hacia el busto.</li> <li>Repetir el movimiento varias veces, con un movimiento de bombeo.</li> </ul>
<p><b>• TRUCO</b> Si el codo duele, colocarlo sobre un cojín en lugar de directamente sobre la mesa.</p>	<p><b>• TRUCO</b> Cuidado de no levantar la parte superior del hombro y de no coger demasiado peso al principio (llene la botella poco a poco para hacer el ejercicio más difícil).</p>	<p><b>• TRUCO</b> La mano se sitúa sobre la muñeca para ejercer el movimiento de rotación.</p>	<p><b>• TRONCO</b> Colocar la palma de la mano hacia arriba.</p>
 <p>©L&amp;C</p>	 <p>©L&amp;C</p>	 <p>©L&amp;C</p>	 <p>©L&amp;C</p>

#### DURACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS

**Movimientos de estiramiento:** puede mantener la posición durante varios segundos (de 6 a 10), parando si se vuelven demasiado dolorosos.

**Movimientos de fortalecimiento:** puede realizar series de 5 movimientos con una pausa más larga (aproximadamente dos veces más larga que la duración del movimiento). También le aconsejamos que cambie de posición entre los ejercicios (por ejemplo, de un pie a otro) para relajar los músculos que acaban de trabajar.

#### ALGUNAS REGLAS QUE DEBEN RESPETARSE DURANTE ESTOS EJERCICIOS

- Hágalos a su ritmo, tranquila y regularmente.
- Respire durante los ejercicios.
- No se fuerce y respete las pausas.
- Aumentar progresivamente el número de series.

#### Redacción

**Dr Françoise LAROCHE**

Traumatólogo  
Centro de evaluación y de tratamiento del dolor  
Departamento de Traumatología - Hospital Saint-Antoine, París

**Anne LAMBERT**

Masajista-Fisioterapeuta  
Hospital Cochin, París